



GUÍA DE APRENDIZAJE: ANTROPOMETRÍA

NOMBRE: _____ CURSO: _____

I. OBJETIVOS TERMINALES DEL TALLER

- Conocer las medidas antropométricas más comunes.
- Realizar correctamente la técnica de mediciones antropométricas.

II. CONTENIDO

Para evaluar la composición corporal existen técnicas complejas que requieren alta tecnología, pero en el campo de la antropometría, se cuenta con técnicas simples, prácticas, no invasivas y de bajo costo.

- **Medidas Antropométricas**
 - Peso
 - Talla/Longitud
 - Perímetro/circunferencia
 - Pliegue Cutáneo
- **Antropometría**

Es la ciencia que estudia las medidas o dimensiones del cuerpo humano con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos y razas.

Estas dimensiones son de dos tipos:

- Estructurales
- funcionales
 - Las estructurales: Son las de la cabeza, troncos y extremidades en posiciones estándar.
 - Las funcionales o dinámicas: incluyen medidas tomadas durante el movimiento realizado por el cuerpo en actividades específicas.

- **Definiciones: antropometría en niños...**
 - ✓ Crecimiento: aumento de número de células de un organismo, lo que conlleva al aumento de tamaño y la forma.

- ✓ Desarrollo: proceso por el que un organismo evoluciona desde su origen hasta alcanzar la condición de adulto. Podemos considerar que incluye la propia capacidad de crecimiento como la de adquisición de estructuras más complejas y de plena función.

- Altura o talla

Es una medida en centímetros (cm), a la hora de la valoración nutricional se hace con ayuda de un de un tallímetro, en personas mayores de 2 años.

Partes del tallímetro

- I. Soporte/ base
- II. Tablero
- III. Cinta milimetrada
- IV. tope

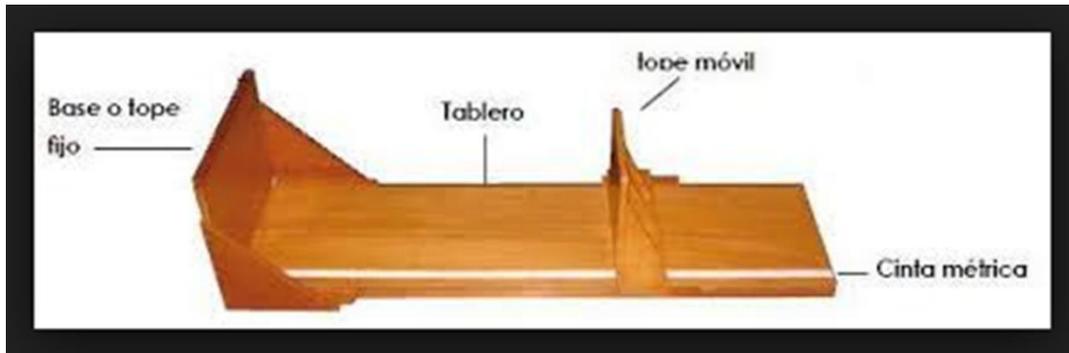


- Técnica para medir la altura (Talla)

- ✓ Ubicar un tallímetro en una superficie dura y plana asegurándose que quede fijo, tanto la base como el tablero.
- ✓ La persona debe estar sin zapatos, poca ropa para facilitar posicionamiento, talones juntos, brazos a los lados, piernas rectas y hombros relajados.
- ✓ Cabeza en plano horizontal.

- Longitud (hasta los 24 meses)

Podómetro



- **Peso**

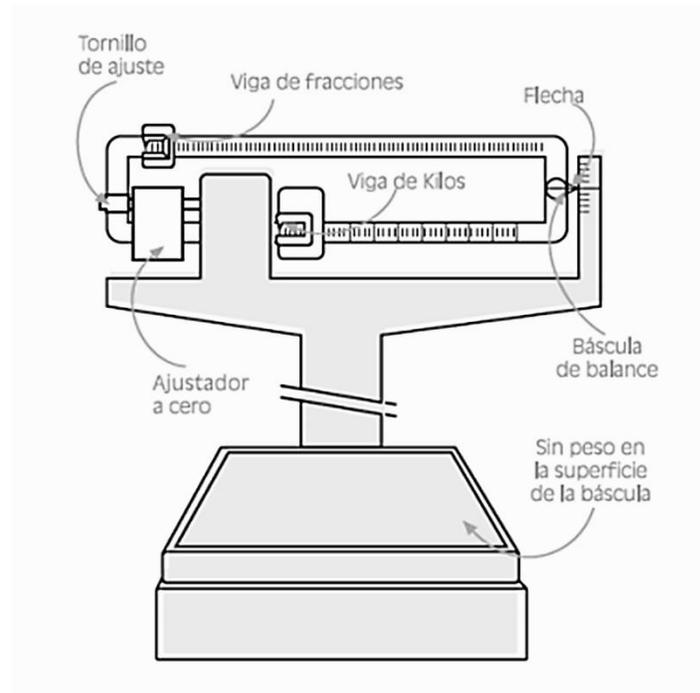
El peso corporal es un índice del estado nutricional, encargado de medir la masa corporal, se mide en Kilogramos (Kg)



Hasta los 24 mes



Sobre los 24 mes



- **Consideraciones técnicas:** se ubica en la postura estándar de pie o decúbito prono, sin que se establezca contacto de parte alguna de su cuerpo con el alrededor; se mantiene lo más quieto posible sobre la superficie de carga y distribuye la masa de su cuerpo uniformemente.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)



- Es un indicador de medida de asociación entre el peso y talla de un individuo ideada (cociente entre peso y talla²).

- Se calcula según la expresión matemática:

$$IMC = \frac{\text{masa}}{\text{estatura}^2}$$

- Expresado el peso en kilos y la talla en metros.
- El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo

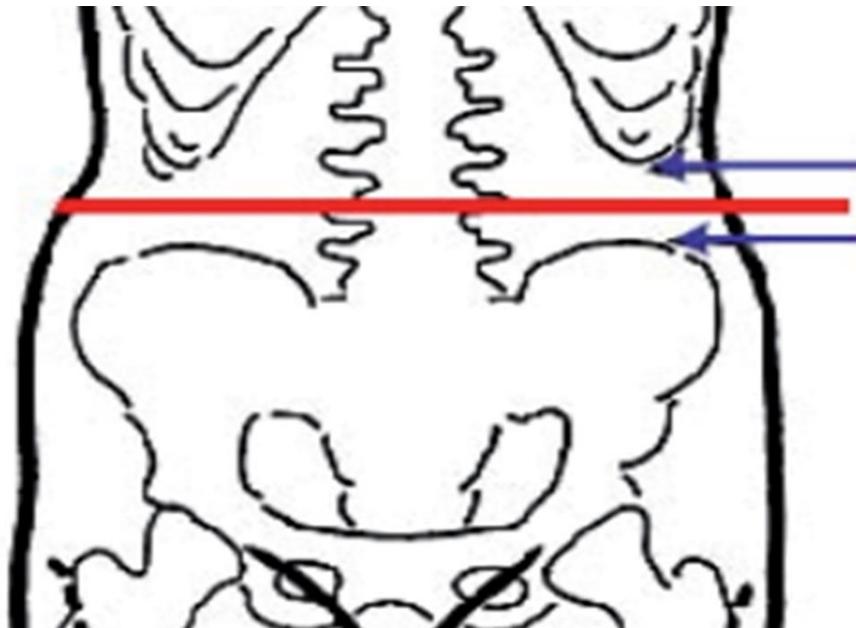
IMC < 18,5	BAJO PESO O ENFLAQUECIDO
IMC 18,5 – 24,9	NORMAL
IMC 25 – 29,9	SOBREPESO
IMC \geq 30	OBESO

5. SI ES ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS:

IMC < 23	BAJO PESO O ENFLAQUECIDO
IMC 23,1 – 27,9	NORMAL
IMC 28 – 31,9	SOBREPESO
IMC \geq 32	OBESO

- Circunferencia de cintura

La circunferencia de cintura es un índice que mide la concentración de grasa en la zona abdominal y, por tanto, es un indicador sencillo y útil que permite conocer nuestra salud cardiovascular.



- Menos de 80 centímetros en la mujer y 94 centímetros en el hombre - no tiene riesgo a la salud.
- De 80 a 87.9 cm. en la mujer y 94 a 101.9 cm. en el hombre- tiene riesgo elevado de cardiopatías, diabetes mellitas y enfermedades cardiovasculares.
- De 88 cm. o más en la mujer y 102 cm. o más en el hombre - tiene un riesgo muy alto de desarrollar enfermedades.

Si tiene riesgo elevado o riesgo muy alto, debe cambiar sus hábitos de alimentación y hacer ejercicio más de 30 minutos diariamente.

- **Circunferencia de cabeza**

Procedimiento de tamizaje para detectar anomalías en el desarrollo y crecimiento de la cabeza y cerebro, especialmente durante el primer año de vida. Se utiliza en menores de 36 meses (3 años)

Medición de la circunferencia de la cabeza



ADAM.

- **Técnica para medir circunferencia craneana**

- Se debe retirar todo objeto (gorro, cintillos, etc.)
- Se necesita una cinta de medir
- El niño debe estar sentado o de pie
- La parte inferior de la cinta, se pone por encima de las cejas y orejas y alrededor de la parte posterior de la cabeza.

II. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- 1.- Vidal Larraín, B., Soto Pino I, Figueroa Ramírez, M., (2007). Procedimientos de Enfermería Medicoquirúrgica. Santiago, Chile: Ed. Mediterraneo.
- 2.- Kossier, B., Erb, G., Berman, A., Snyder, S., (2005). Fundamentos de Enfermería. (7ª Ed.). Madrid, España: Ed. Mc Graw Hill.