

PROTOCOLO PARA MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE MUJERES

Para la toma de perímetros y demás medidas antropométricas debemos seguir el siguiente protocolo, de lo contrario podríamos tomar medidas incorrectas y los datos al aplicar las formulas arrojarían sobrepeso u obesidad.

Para la toma de los parámetros antropométricos hay que tener una serie de consideraciones que den fiabilidad a los datos que vamos a obtener, así como en el material antropométrico a emplear. Estas consideraciones son (Martínez-Sanz et al, 2011):

-Para adolescentes en edad de crecimiento se deben hacer mínimo tres mediciones durante el año, con tomas no superiores a tres meses entre una y otra.

-La persona a medir debe estar sola o con una persona de confianza, por lo tanto dos o más evaluadores no deben estar presentes, esto causa molestias a las mujeres. Para los hombres debe ser de igual manera si el evaluado así lo exige.

-Las medidas solo son validas en ropa interior (las mujeres no deben medir sobre pantalonetas o licras debido a que las formulas a aplicar se determinan por milímetros y puede alterar el resultado arrojando sobrepeso u obesidad debido a que tienen más grasa corporal por naturaleza que los hombres).

-La persona evaluada permanecerá de pie, en posición recta con brazos relajados y mirada al frente.

-Las medidas de peso corporal y estatura sufren variaciones a lo largo del día, por lo que es deseable realizarlas a primera hora de la mañana.

-Con el objetivo de permitir comparaciones de medidas en cualquier grupo de población, se realizarán tomas en el hemisferio o parte derecha del cuerpo.

-El material será calibrado y comprobada su exactitud antes de iniciar la toma de medidas.

-La exploración se iniciará marcando los puntos anatómicos y las referencias antropométricas necesarias para el estudio. Las medidas se tomarán siguiendo un orden práctico y cómodo. Por ejemplo las que marcan las imágenes antropométricas.

-Las mediciones deben repetirse al menos 2 veces, y tomarse una tercera si fuera necesario con el fin de evitar datos erróneos.

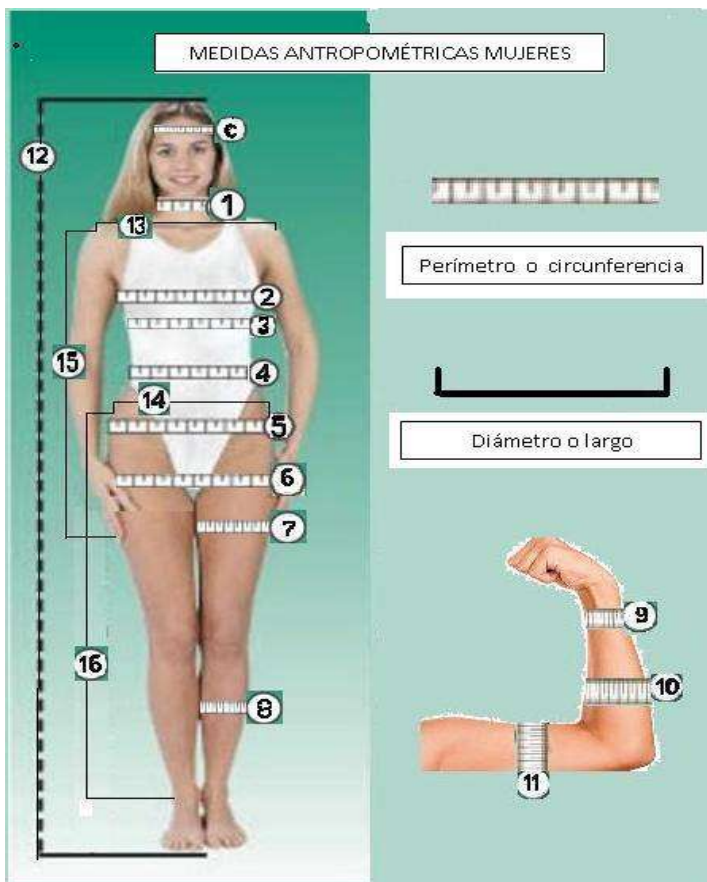
- Respecto al material antropométrico básico debe requerir las siguientes características (Álvaro Cruz, 2010): Báscula o pesa, tallímetro de pared, calibrador de pliegues o lipocalibre, Cinta métrica de diámetros, Lápiz o marcador borrable demográfico: para la señalización de los puntos anatómicos y referencias antropométricas. Se marcan las zonas a medir como lo muestran las imágenes.



CALIBRADOR DE PLIEGUES O LIPOCALIBRE



CINTA METRICA PARA PERIMETROS



- PERIMETROS**
- C : PERIMETRO CABEZA
 - 1 : PERIMETRO CUELLO
 - 2 : PERIMETRO BUSTO
 - 3 : PERIMETRO TORAX
 - 4 : PERIMETRO CINTURA
 - 5 : PERIMETRO CADERA
 - 6 : PERIMETRO GLUTEO
 - 7 : PERIMETRO MUSLO
 - 8 : PERIMETRO GEMELO
 - 9 : PERIMETRO MUÑECA
 - 10 : PERIMETRO ANTEBRAZO
 - 11 : PERIMETRO BICEPS

- DIAMETROS**
- 12 : TALLA
 - 13 : DIAMETRO HOMBROS O BIACROMIAL
 - 14 : DIAMETRO CADERA O BICRESTAL
 - 15 : DIAMETRO EXTREMIDAD SUPERIOR
 - 16 : DIAMETRO EXTREMIDAD INFERIOR

ZONA DE TOMA DE PLIEGUES

