

## PROTOCOLO PARA MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS EN HOMBRES

Para la toma de pliegues 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):

-La persona a medir debe estar acompañada tan solo por el evaluador o persona de confianza, por lo tanto dos o más evaluadores no deben estar presentes.

-El sujeto estudiado estará descalzo y con la mínima ropa posible.

-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 en el hemisferio derecho.

-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. En el primer caso se utiliza la media y en el segundo la mediana.

- Respecto al material antropométrico básico que debemos utilizar para la evaluación antropométrica, 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.

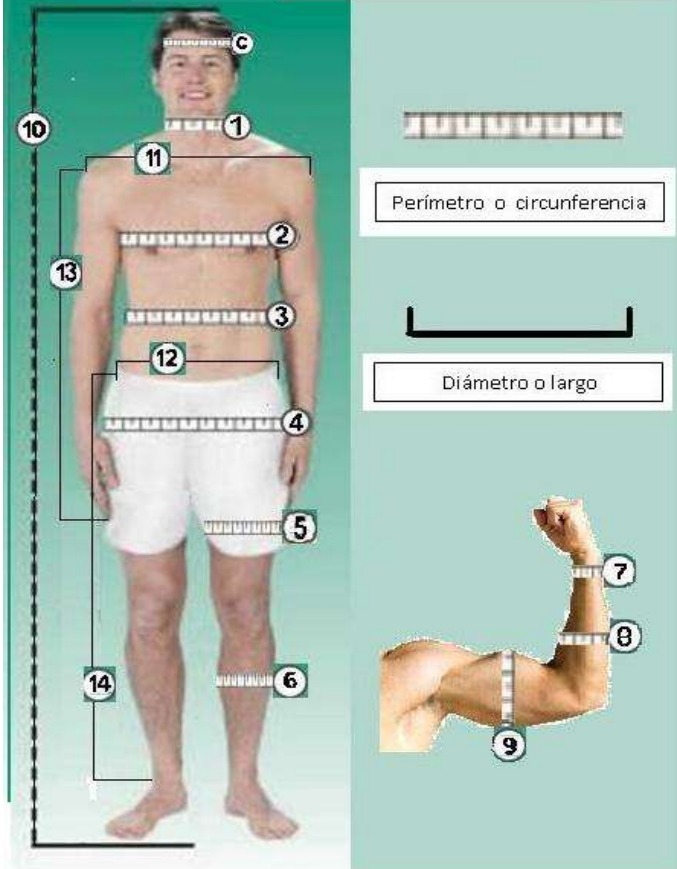


**CALIBRADOR DE PLIEGUES O LIPOCALIBRE**



**CINTA METRICA PARA PERIMETROS**

## MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS HOMBRES



### PERIMETROS

- C : PERIMETRO CABEZA
- 1 : PERIMETRO CUELLO
- 2 : PERIMETRO TORAX
- 3 : PERIMETRO CINTURA
- 4 : PERIMETRO CADERA
- 5 : PERIMETRO MUSLO
- 6 : PERIMETRO GEMELO
- 7 : PERIMETRO MUÑECA
- 8 : PERIMETRO ANTEBRAZO
- 9 : PERIMETRO BICEPS

### DIAMETROS

- 10 : TALLA O ALTURA
- 11 : DIAMETRO HOMBROS O BIACROMIAL
- 12 : DIAMETRO CADERA O BICRESTAL
- 13 : DIAMETRO EXTREMIDAD SUPERIOR
- 14 : DIAMETRO EXTREMIDAD INFERIOR

## ZONA DE TOMA DE PLIEGUES

PLIEGUE	POSICIÓN
<p><b>TRICEPS</b></p> <p>El pliegue se lo debe medir de forma vertical en el muslo triceps</p>	
<p><b>SUBSCAPULAR</b></p> <p>El pliegue se lo debe medir de forma diagonal 2 cm por debajo del ángulo inferior del omóplato</p>	
<p><b>SUPRAILIACO</b></p> <p>El pliegue se lo debe medir de forma diagonal 2 cm por encima de la cresta ilíaca</p>	
<p><b>ABDOMINAL</b></p> <p>El pliegue se lo debe medir de forma vertical 2 cm al lado del ombligo</p>	