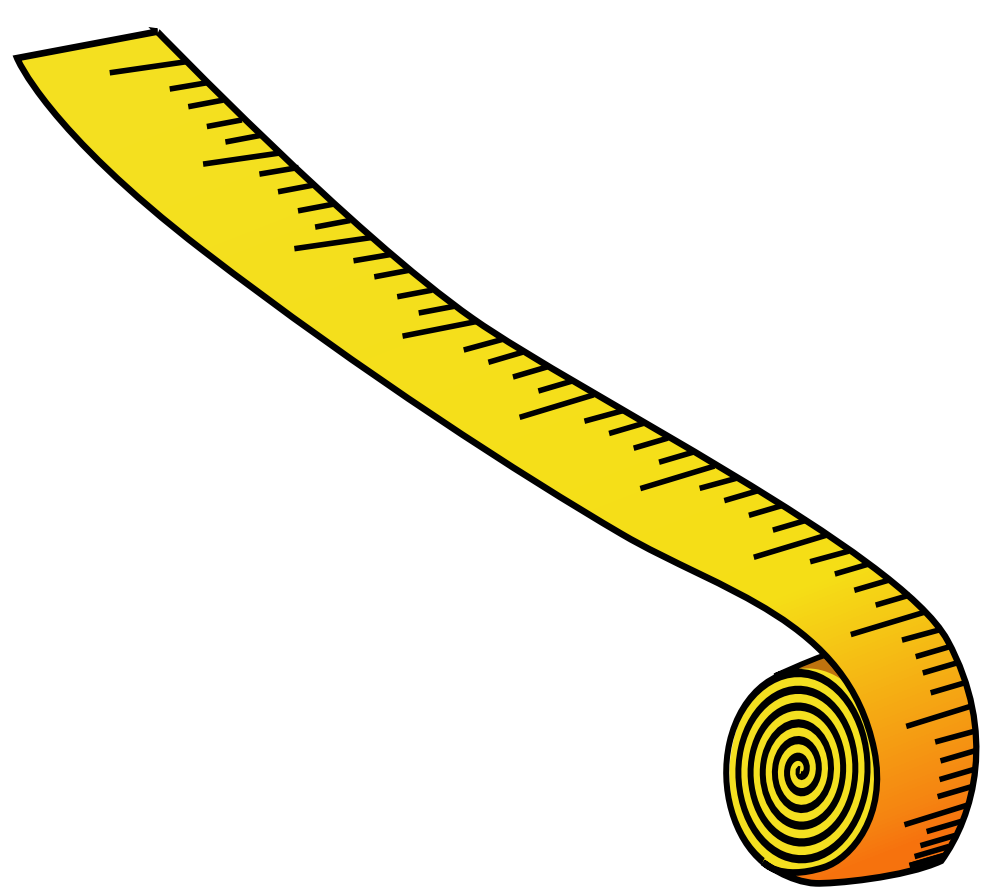
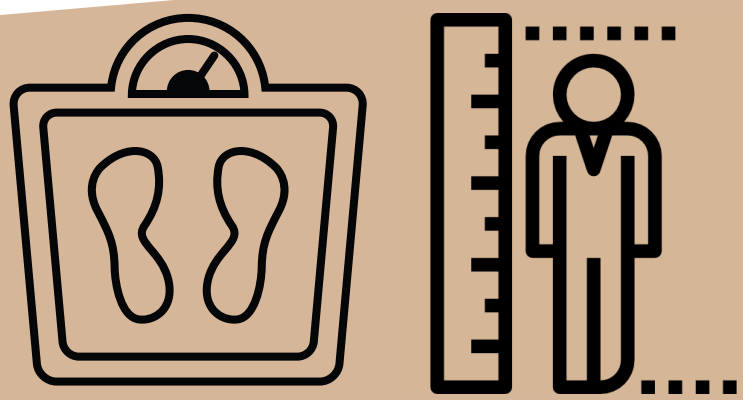


MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

¿CÓMO DEBO TOMAR MEDIDAS ADECUADAMENTE EN LA CONSULTA DE AP?



Autores: Marta del Río Gil, Andrea Domínguez Martín, Ángela Sotelo Hernández, Mario Roncero Rodríguez, Aidén Sánchez Rodríguez y Patricia Turrión Martín



TALLA Y PESO

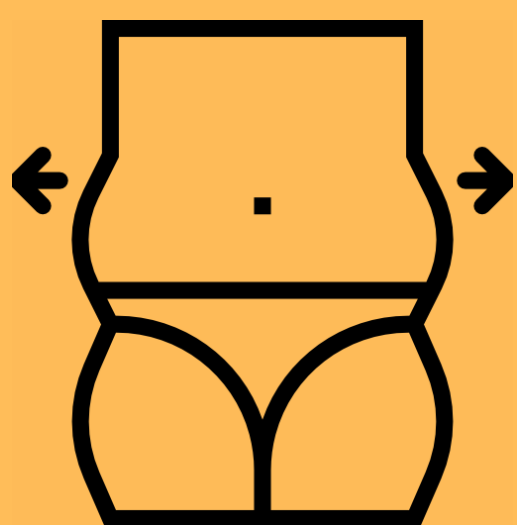
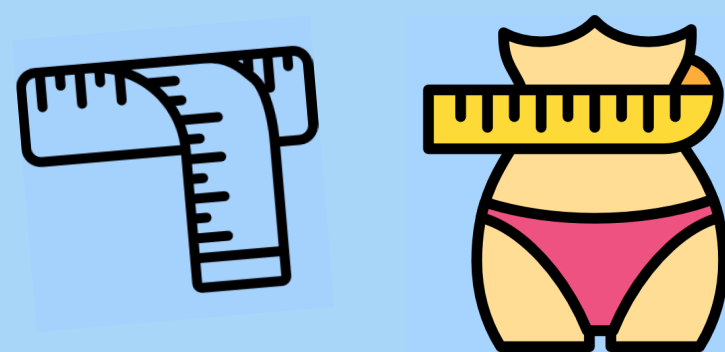
IMC

1. RETIRAR CALZADO Y GORRAS/SOMBREROS
2. MIRADA HORIZONTAL (OJOS A LA ALTURA DE LAS OREJAS)
3. BRAZOS ESTIRADOS A LO LARGO DEL CUERPO
4. LA ALTURA SE MIDE DE ESPALDAS AL TALLÍMETRO
EL PESO, MIRANDO HACIA LA BÁSCULA
5. MEDIR ALTURA **DURANTE LA INSPIRACIÓN** DEL PACIENTE

ÍNDICE C-C

PERÍMETRO ABDOMINAL

1. INFORMAR DE TÉCNICA QUE VAMOS A REALIZAR
2. REALIZAR TÉCNICA SIN VESTIMENTA
3. POSICIÓN DE BIPEDESTACIÓN CON BRAZOS EXTENDIDOS A LO LARGO DEL CUERPO
4. MEDIR EN EL BORDE SUPERIOR DE LAS CRESTAS ILÍACAS
5. REALIZAR LA LECTURA EN LA LÍNEA MEDIA AXILAR **AL FINAL DE LA ESPIRACIÓN** DEL PACIENTE



ÍNDICES

IMC
ÍNDICE DE MASA CORPORAL

$$\frac{\text{PESO}}{(\text{TALLA})^2}$$

INFRAPESO
<18'5

NORMOPESO
18'5 - 24'9

SOBREPESO
25 - 29'9

OBESIDAD
>30

ÍNDICE C-C
ÍNDICE CINTURA -CADERA

$$\frac{\text{PERÍMETRO CINTURA}}{\text{PERÍMETRO CADERA}}$$

< 0'85

< 0'95

Un IMC e I C-C elevados se asocian a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas, tales como ACV, diabetes tipo II, HTA, ... **¡TODAS ELLAS PREVENIBLES!**

Para más información sobre este y muchos temas más accede a:

<https://udsalamancaeir.wordpress.com/>

o usando el siguiente código QR



Contenido revisado por el Comité Técnico de la Subcomisión de Enfermería Familiar y Comunitaria

BLOG EIR EFYC
UD SALAMANCA