

## **RECOMENDACIONES DE UNA BUENA TÉCNICA PARA OBTENER MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS: PESO, TALLA, PERÍMETRO CRANEANO Y CIRCUNFERENCIA DE CINTURA**

### **PESO**

El instrumento recomendado a emplear es la balanza de brazo de palanca (figura), por su fácil manejo y transporte, ésta debe calibrarse periódicamente, en especial cuando se cubre su superficie al pesar. Debe asegurarse de que al movilizar al niño(a) esté frenada. La balanza debe estar situada en una superficie plana, firme y sin desnivel.

El niño(a) debe pesarse preferentemente desnudo, sentado o acostado hasta aproximadamente los 15 kg y a continuación utilizar balanza de pies, vertical. En el caso de pesar más de 15 kilos la persona debe pesarse descalza y con un mínimo de ropa, y ubicarse en el centro de la balanza, con los pies levemente separados.

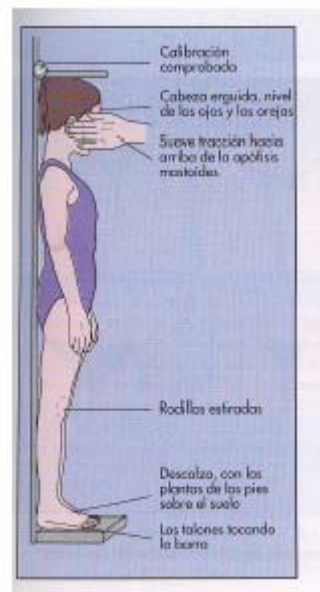
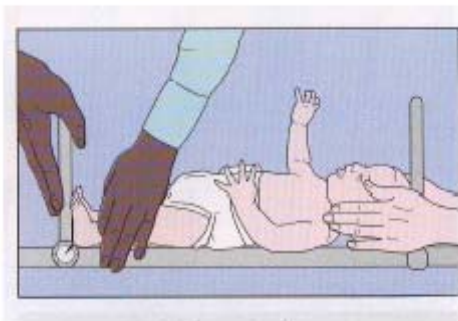
En caso de emplear balanzas de aguja, controlar en cada procedimiento, que el fiel de la aguja esté en 0 y que nada roce los bordes del instrumento.



## TALLA

Para efectuar esta medición, hasta los 100 cm, se requiere un infontómetro, pedómetro o tallímetro horizontal, el que consta de una tabla o mesa de aproximadamente 50 cm de ancho por 1 metro de largo, lleva fijo en sus costados una cinta métrica y en sus extremos consta de 2 planos verticales, uno fijo, en el que se ubicará la cabeza del menor y el otro móvil, que se desliza hasta alcanzarla planta de los pies del lactante.

En esta técnica deben participar 2 adultos, para sujetar la cabeza del menor en el plano fijo y para sujetar las rodillas permitiendo la elongación de las extremidades inferiores como lo muestra la figura. En el caso de medir más de un metro se utiliza el antropómetro vertical, que se recomienda que tenga una superficie mínima de 50 cm de ancho. La persona debe ubicarse descalza y de espaldas a éste, en el centro de su base con los pies en paralelo y puntas levemente separadas en un ángulo de 45°, los talones, nalgas, omóplato y cabeza deben estar en contacto con la superficie posterior. La cabeza debe estar erguida cómodamente, sin elementos en el cabello que puedan dificultar o alterar su medición, como se muestra en la figura. Una línea horizontal imaginaria debe pasar por el conducto auditivo externo y el ángulo externo del ojo, los brazos deben colgar en forma natural. A continuación se desciende el tope superior del antropómetro en ángulo recto, aplastando el cabello y haciendo contacto con el vértice de la cabeza. Luego se procede a leer y registrar la medida hasta el 0.5 más próximo.



## **PERÍMETRO CRANEANO:**

El instrumento a emplear en esta medición es una cinta flexible, no extensible, de un ancho no superior a 0,5 cm. El profesional debe conservar fija la cinta en la protuberancia occipital y contornear con el resto de la cinta la cabeza haciéndola pasar por sobre las protuberancias frontales hasta juntarla con el inicio de la cinta, que se sostiene en la protuberancia occipital. Debe cuidarse de medir siempre los perímetros máximos del cráneo. Este parámetro alcanza el 90% del tamaño definitivo a los 5 años, se recomienda medirlo como mínimo hasta los tres años.



## CIRCUNFERENCIA DE CINTURA

Esta medición se realiza con una cinta métrica flexible no extendible y debe efectuarse idealmente sin camisa (en su defecto solicitar al paciente que se la suba o despeje esta zona). Marcar un punto intermedio entre la última costilla y la cresta iliaca y luego colocar la cinta métrica en el punto intermedio, alrededor de la cintura y medir la circunferencia, con el abdomen relajado como lo muestra la secuencia de fotos siguiente. Esta medición constituye una manera sencilla de conocer si un paciente tiene obesidad abdominal y tiene relación con el riesgo cardiovascular, se considera normal o de bajo riesgo si la medida es inferior a 88 cm en la mujer e inferior a 102 cm en el hombre.

