

Instructivo para la medición física

El siguiente instructivo se encuentra dirigido a los pacientes que se atienden por modalidad online, el cual tiene como propósito explicar de forma simple y fiable como tomar las mediciones físicas necesarias para completar los datos requeridos en la consulta online.

Parámetros a medir:

- Peso.
- Talla/Estatura.
- Circunferencia de cintura.
- Circunferencia de cadera.

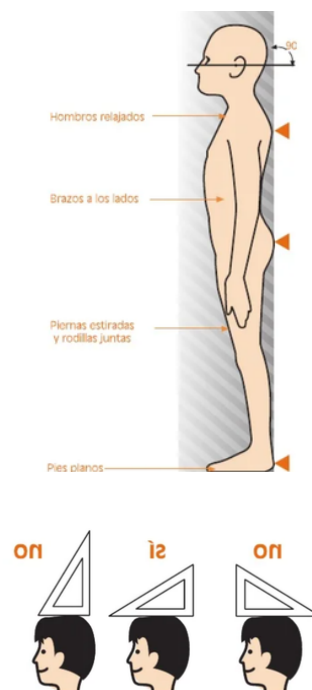
Peso

- **Consideraciones:** El peso corporal puede presentar una variación de aproximadamente 2 kg en adultos durante el día. Los valores más estables se consiguen regularmente por la mañana, luego de 12 horas de haber ingerido alimentos y luego de la primera orina del día.
- **Equipo requerido:** Pesa.
- **Como tomar la medición:**
 1. El paciente debe estar descalzo y con la menor cantidad de ropa posible.
 2. Se debe controlar que la balanza esté en registro "0.0".
 3. El paciente debe subir en el centro de la pesa sin apoyo y con el peso distribuido de forma pareja entre ambos pies.
 4. Se debe anotar el valor obtenido en kg (ej: 70 kg).



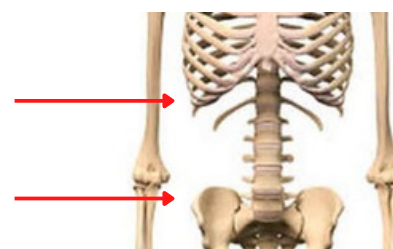
Talla

- **Consideraciones:** Se debe considerar que existen variaciones en la estatura durante el día, por lo general, los sujetos son más altos durante la mañana y más bajos al atardecer.
- **Equipo requerido:** Tallímetro / Pared, cinta métrica de metal, escuadra.
- **Como tomar la medición:**
 1. El paciente debe pararse con los pies y los talones juntos.
 2. Debe apoyar los glúteos y la parte superior de la espalda en la superficie de la medición (tallímetro/pared).
 3. La cabeza debe estar alineada correctamente en 'plano de Frankfort' como se muestra en la imagen.
 4. En caso de utilizar una pared para efectuar la medición, una vez correctamente posicionado, se debe ubicar la escuadra sobre la cabeza del sujeto y hacer una marca en la pared al mismo nivel que la escuadra. Luego, se debe medir la distancia desde el piso hasta la marca con la cinta métrica.
 5. Se debe registrar el valor obtenido en metros (ej: 1.72 m).



Circunferencia de Cintura

- **Equipo requerido:** Cinta métrica.
- **Como tomar la medición:**
 1. En el lado derecho de la cintura, se debe localizar el último arco costal o última costilla la cual se debe marcar con una línea.
 2. Debemos ubicar la cresta iliaca como se muestra en la imagen y marcar con un punto.
 3. Se debe posicionar la cinta métrica al rededor de la cintura en el punto más estrecho entre las costillas y la cresta iliaca. Si no existe una zona más estrecha, entonces la medición se realiza en el punto medio entre las dos marcas realizadas.
 4. La medición se debe realizar al final de una espiración normal del sujeto evaluado.
 5. Se debe registrar el valor obtenido en centímetros (ej: 80 cm).
- * En caso de obesidad mórbida, se debe tomar la medición a la altura del ombligo.



Circunferencia de Cadera

- **Equipo requerido:** Cinta métrica.
- **Como tomar la medición:**
 1. La cinta métrica debe ser ubicada a nivel máximo del relieve de los glúteos.
 2. El sujeto evaluado debe parar con los pies juntos y sin contraer los glúteos.
 3. Se debe registrar el valor obtenido en centímetros (ej: 90 cm).

