



"PROYECTO PAPIIT IN306121"

Protocolo para la toma de mediciones antropométricas

Peso y talla

Para el peso se utiliza una báscula calibrada, marca SECA® 813, se coloca al paciente sobre la báscula, recto, con la vista al frente y con los brazos a los lados al igual que los pies aproximadamente a la altura de los hombros.

La estatura se mide con un estadímetro de pared marca SECA® 312, el paciente se coloca debajo, recto con la mirada al frente, pero esta vez con los brazos pegados a los lados y las piernas juntas.

Composición corporal

La composición corporal se mide por el método de impedancia bioeléctrica mono frecuencia con el equipo RJL, para esta medición los pacientes deberán estar en ayuno y no tener objetos de metal (para que estos no interfieran con las frecuencias eléctricas que genera el RJL), el paciente se acuesta boca arriba y posteriormente se le coloca cuatro electrodos, dos en la mano y dos en el pie del lado derecho y se obtienen los datos crudos de resistencia (R) y reactancia (Xc), posteriormente se utiliza la fórmula de Janssen para el cálculo de Índice de Masa Músculo Esquelética y por la fórmula de Mateo la Masa Libre de Grasa.

Fuerza muscular

Para la medición de la fuerza muscular se utiliza un dinamómetro Jamar hidráulico ajustable a la anchura de la mano con un rango de medición de 0 a 100 kg, el paciente debe estar de pie con los brazos extendidos paralelos al tronco, el dinamómetro se toma con la mano y sin apoyo se solicita ejercer la fuerza máxima, se obtienen 3 mediciones de cada mano consecutivas dejando un minuto de descanso entre cada una.

Funcionalidad muscular

Se evalúa mediante la velocidad de la marcha, la prueba consiste en colocar una línea recta de 4 metros de longitud, se le pide al paciente la recorra a paso veloz y se anota el tiempo que tarda en recorrerla.

Dieta

El método de evaluación dietética que se utiliza es recordatorio de 24 horas (R24h), mini ECCA y cuestionario de hábitos, el primero es analizado con el programa FoodProcessor® 2016 con el cual se obtiene la cantidad de kilocalorías, macronutrientes y micronutrientes específicos, los siguientes clasifican como hábitos alimentarios saludables o deficientes.





FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN EN GERONTOLOGÍA.



"PROYECTO PAPIIT IN306121"

Presión arterial

Para la medición de la presión arterial se utiliza un baumanometro marca Omron, se le pide al paciente sentarse cómodamente colocar el brazo sin ropa que comprima y apoyarlo sobre una mesa a la altura del corazón y reposar un momento, se coloca el brazalete, definir la Presión Arterial Sistólica (PAS) y Presión Arterial Diastólica (PAD).

