

INDICACIONES PARA LA TOMA CORRECTA DE LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS Y LA TENSION ARTERIAL

MEDICIÓN DE LA ESTATURA

Materiales: Tallímetro fijo o portátil.

Siga las instrucciones dadas a continuación para montar el tallímetro portátil:

- Separe las 3 piezas del tallímetro deshaciendo el nudo de la parte trasera.
- Junte las 3 piezas atándolas las unas a las otras en el orden correcto.
- Cierre las fijaciones en la parte trasera.
- Coloque el tallímetro sobre una superficie estable, apoyado contra una pared.

Procedimiento

1. Pídale a la persona que se quite lo que lleva puesto: en los pies (zapatos, zapatillas, sandalias, etc.) o en la cabeza (sombrero, gorra, diadema, peine, cintas, etc.) y que se deje suelto el cabello.
2. Pídale a la persona que se coloque delante del tallímetro, mirándole a usted.
3. Pídale al participante que mantenga los talones pegados al tallímetro y las puntas de los pies ligeramente separadas (en ángulo de 45 grados). Los brazos deben estar relajados a los lados del cuerpo
4. La cabeza, la espalda, los glúteos, y los talones del sujeto evaluado deben estar en contacto con el tallímetro.
5. Pídale a la persona que mire enfrente de él y no hacia arriba.
6. La cabeza debe estar en plano de Frankfurt. Esta es una posición de la cabeza del sujeto evaluado, en la que al trazar una línea imaginaria que pase por el borde inferior de la órbita del ojo, y el punto más alto del conducto auditivo, ésta sea paralela al suelo.
7. Pídale a la persona que tome una inspiración profunda, sin levantar los hombros ni los pies, y que se mantenga lo más recto posible. Baje despacio la corredera o parte móvil del tallímetro hasta llegar a la cabeza del sujeto.
8. Lea en ese punto exacto la estatura en centímetros.
9. Pídale a la persona que se aleje del tallímetro.
10. Apunte en el Instrumento de recolección de datos, la talla en centímetros.



La salud
es de todos

Minsalud



Figura.1 Plano de Frankfurt

*Fuente: Imágenes Google.
Realización propia.*

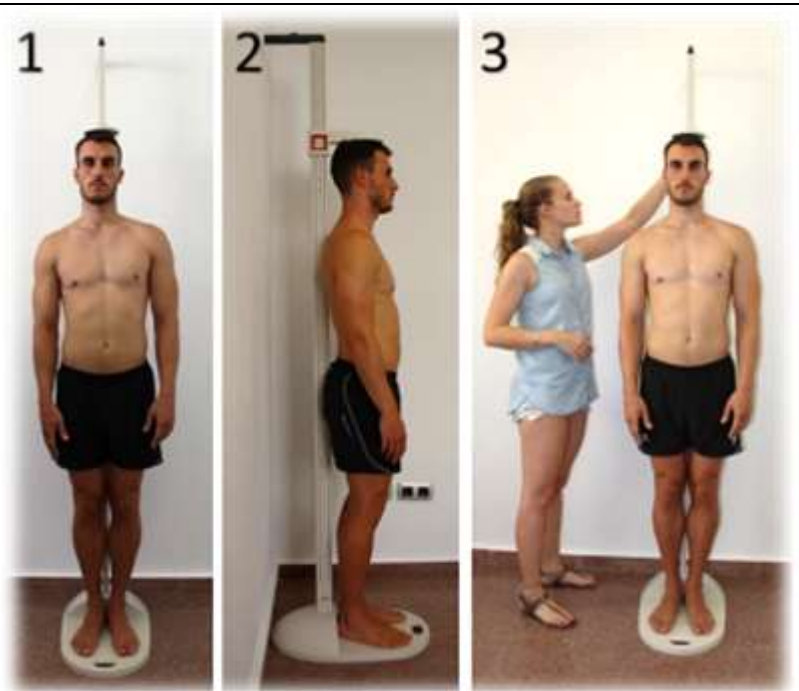


Figura.2 Medición de la estatura

Fuente: Memorias del Programa de Redes-I3CE de calidad, innovación e investigación en docencia universitaria. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/91112/1/Memories-Xarxes-I3CE-2017-18-214.pdf>

MEDICIÓN DEL PESO

Materiales: una báscula mecánica o portátil electrónica de baterías y, una tabla rígida para poner por debajo de la báscula, si es probable que se encuentren problemas por culpa de un suelo irregular

Siga los pasos presentados a continuación, para poner en marcha una báscula electrónica:

- Coloque las baterías y asegúrese que funciona.
- Coloque la báscula en un suelo estable y plano.
- Encienda la báscula.
- Pulse el botón [WEIGHT ONLY]. La báscula marcará 0.0.

Procedimiento

1. Pídale a la persona que se quite todo lo que lleva puesto en los pies (zapatos y medias), y que saque de sus bolsillos objetos como llaves, celular y otros que puedan incidir en la toma del peso
2. Pídale a la persona que suba a la báscula con un pie a cada lado.
3. Pídale a la persona que no se mueva, mire hacia adelante, mantenga los brazos a cada lado de su cuerpo y, espere hasta que se le pida bajarse.
4. Apunte en el Instrumento de recolección de datos, el peso en kilogramos.



Figura. 3 Postura para medición del peso, báscula electrónica

Fuente: <https://www.slideshare.net/PoolZanchez/antropometria-68082376>



Figura. 4 Postura para medición del peso en báscula de piso

Fuente: Memorias del Programa de Redes-I3CE de calidad, innovación e investigación en docencia universitaria. <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/91112/1/Memories-Xarxes-I3CE-2017-18-214.pdf>

MEDICIÓN DEL PERÍMETRO DE CINTURA

Materiales: una cinta métrica, un bolígrafo y, una silla o un perchero para la ropa de los participantes. Se necesita intimidad para tomar esta medición.

Procedimiento

1. Esta medición se debe tomar sin ropa en el sitio de la medición, es decir, directamente sobre la piel. Por lo anterior, debe pedir a la persona que se quite la ropa que le cubra el abdomen.
2. Pídale a la persona que se mantenga de pie con los pies juntos y que coloque los brazos a cada lado de su cuerpo con la palma de la mano hacia el interior.
3. Colóquese al lado derecho de la persona, localice el punto inferior de la última costilla y el punto de la cresta ilíaca (parte más alta del hueso de la cadera).
4. Con una cinta métrica, encuentre el punto central entre esos dos puntos y márkelo sobre la piel con un lápiz de ojos o con un bolígrafo.
5. Rodee con la cinta métrica el tronco del sujeto a la altura del punto anteriormente marcado. Verifique que la cinta se encuentre en posición horizontal tanto en la parte posterior como en la parte anterior del sitio de medición.
6. Mida el perímetro de cintura, cuando la persona haga una espiración normal, y lea la medición con una precisión de 0,1 cm. en la cinta.
7. Apunte la medición en el Instrumento de recolección de datos.



Figura. 5 Medición del perímetro de cintura

Fuente: *Evaluación Nutricional*.
<https://www.slideshare.net/Daia0390/antropometra-8423704>

TOMA DE LA TENSIÓN ARTERIAL

Materiales: Un tensiómetro digital, automático o anerode, mercurio y brazaletes de tamaño adecuado.

Procedimiento

1. Pídale a la persona que se siente tranquilamente durante mínimo 15 minutos sin cruzar las piernas.
2. La persona debe estar relajada, minimizar la actividad mental: no hablar, no preguntar, no tener prisa, no haber comido, bebido sustancias excitantes (café, té, o estimulantes en general) ni fumado mediante la media hora previa a la medición. (evitar hacer la medición en casos de malestar, con vejiga llena etc.)
3. La posición del cuerpo debe ser sentado, no estirado, con la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla. Las piernas deben estar tocando el suelo, no cruzadas y la mano relajada, sin apretar y en posición de descanso.

4. Brazo de referencia o dominante apoyado más o menos a la altura del corazón, mano relajada. El brazo de referencia o dominante es aquel en el que la TA es más alta.
5. Coloque el brazo dominante de la persona en la mesa con la palma hacia arriba.
6. Quite o remangue la ropa que cubre el brazo de la persona.
7. Seleccione la talla de brazalete adecuada para el participante utilizando la tabla siguiente:

Talla del brazalete	Perímetro del brazo (cm.)
Pequeño (S)	17 -22
Mediano (M)	22-32
Grande (L)	> 32

8. Coloque el brazalete por encima del codo alineando la marca ART con la arteria braquial.
9. Ajuste bien el brazalete alrededor del brazo y sujételo bien con el velcro. Nota: La parte inferior del brazalete debería estar entre 1,2 y 2,5 cm. por encima de donde se pliega el codo (parte interior).
10. Mantenga el brazalete al mismo nivel que el corazón durante la medición.
11. Póngase los auriculares en las orejas y ponga el estetoscopio por el lado de la campana.
12. Tome el pulso a nivel de la arteria braquial o radial durante un minuto entero.
13. Aumente la presión e infle el brazalete hasta que ya no pueda sentir el pulso. Es importante que el paciente no hable, puesto que esto afectaría a los valores marcados.
14. Continúe inflando el brazalete hasta llegar a 30 mm Hg más allá de ese punto.
15. Coloque la campana del estetoscopio en la fosa ante cubital derecha.
16. Escuche el ruido del pulso al desinflar despacio el brazalete.
17. Apunte la presión arterial sistólica (PAS) cuando empiece a percibir un sonido.
18. Apunte la presión arterial diastólica (PAD) cuando el sonido desaparece.
19. Desinfe totalmente el brazalete y deje el brazo en reposo durante tres minutos (entre cada medición).
20. Repita dos veces las etapas 8 a 16 para obtener tres lecturas (y utilice la media de la segunda y tercera para el análisis). La persona descansará durante tres minutos entre cada lectura. No redondear cifras.
21. Verifique que todas las lecturas están correctamente apuntadas en el Instrumento de recolección de datos o Historia clínica.

22. Informe al participante del resultado de las mediciones una vez que se ha completado todo el proceso.

La toma de TA puede ser manual o automática, se debe utilizar tensiómetros cumpliendo con los estándares de habilitación según Resolución 3100 del 2019 (programa de mantenimiento preventivo y hoja de vida de los equipos biomédicos).



Figura. 7 Medición de la presión arterial

Fuente: Imágenes Google. Toma de la presión arterial