

Medidas Antropométricas

Circunferencia braquial (CB)

También llamada perímetro o circunferencia de brazo relajado, es una medida antropométrica que, en combinación con la determinación de pliegues cutáneos como el pliegue tricipital, son indicadores de masa magra o muscular que permiten estimar la composición corporal del individuo (depósito proteínas y grasas) al ser interpretadas mediante su comparación con estándares de referencia, y es de gran utilidad cuando se contrastan contra el peso y la talla (estatura) de la persona; no así cuando se utilizan de forma aislada.

Equipo

Se requiere de una cinta métrica de fibra de vidrio con capacidad de 200 cm. y una exactitud de un decímetro.

Técnica

Se descubre el brazo derecho de la persona que se va a medir y el antropometrista se coloca atrás de la persona.



- Se flexiona el brazo derecho hacia el frente (formando un ángulo de 90°) perpendicular al cuerpo y con el dorso de la mano hacia fuera del cuerpo.
- El antropometrista sostiene la cinta métrica con la mano izquierda, para medir la longitud del brazo y determinar el punto medio.
- La longitud se determina colocando el 0 de la cinta métrica sobre el vértice superior del acromion del omoplato, se deja caer la cinta hasta llegar al olécranon del cúbito (y la cabeza del radio), cuidando que la cinta permanezca extendida.
- Se lee la medición, se divide entre dos y en ese punto se hace una marca.
- Se extiende el brazo de la persona para pasar la cinta métrica horizontalmente (alrededor del brazo) y colocarla sobre la marca.
- Se pide a la persona que baje su brazo, éste debe colgar a un lado del cuerpo en forma relajada y se procede a medir la circunferencia.
- La cinta debe hacer contacto con la piel, sosteniendo con firmeza, pero cuidando de no comprimir el tejido blando.