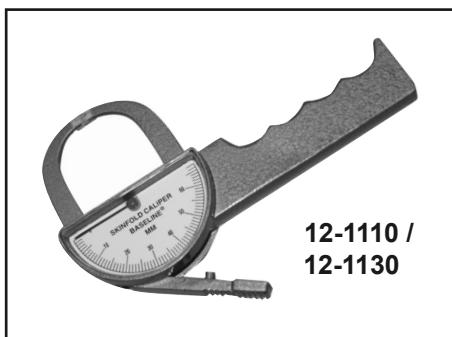




BASELINE®

Plicometro de Pliegue Cutáneo

Manual de Operación de las Medias de
Tejido Subcutáneo y la conversión de esta
medida a porcentaje de grasa corporal.



FABRICATION
ENTERPRISES INC

Fabrication Enterprises, Inc.
PO Box 1500
White Plains, New York 10602 USA
Tel: 1-914-345-9300 Fax: 1-914-345-9800
www.FabricationEnterprises.com

Baseline® is a registered trademark of Goldberg
©2012 FEI, all rights reserved

Authorized CE representative:
RMS UK Ltd.
28 Trinity Road
Nailsea, Somerset BS48 4NU (UK)

INTRODUACION

El plicometro de Baseline se usa para medir el grosor de los "pliegues cutáneos". Las mediciones se toman en sitios seleccionados. El grosor del pliegue cutáneo resultante se traduce por medio de tablas a un porcentaje de grasa corporal.

MEDIDA DE PLIEGUE CUTANEO

El plicometro de Baseline es usado para medir el grosor de los "pliegues cutáneos".

- tome la medida de los pliegue cutáneos directamente en la piel, no con ropa
- sujetelo y agarre el plicometro con una mano - use la otra mano para medir el grosor del pliegue con el plicometro de Baseline
- tome tres medidas en cada sitio de pliegue cutáneo. La medida final en ese sitio específico es el promedio de las tres medidas

PROCEDIMIENTO DE MEDICIONES

Ubique y mida cada pliegue cutáneo con cuidado. Los resultados pueden variar si las mediciones no se toman consistentemente en la ubicación exacta con el mismo pliegue cutáneo y presión del calibrador. Para cada ubicación de pliegues cutáneos use el mismo procedimiento de medición.

- con un lápiz de grasa, marque el punto de medición en el sitio del pliegue cutáneo
- levante el pliegue con el pulgar y el dedo delantero de su mano izquierda
- ponga el plicometro en el sitio de una manera que la marca del lápiz en el sitio del pliegue, este en medio de las pinzas del plicometro
- Suelte el pulgar derecho de la palanca de la pinza para que las puntas del plicometro puedan ejercer toda su fuerza sobre el pliegue cutáneo.
- lea las medidas de los pliegues en milímetros directamente de la esfera del plicometro
- Lea las medidas dos veces más. Un total de tres medidas son necesitadas en cada sitio para resultados precisos
- la medida de los pliegues de cada sitio es el promedio de tres lecturas.

$$\text{Promedio de tres lecturas} = (R1 + R2 + R3) / 3$$

LOCACIONES DE MEDIDAS DE PLIEGUES CUTANEOS

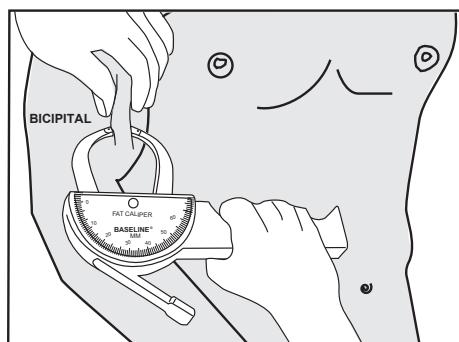
TRICIPITAL Entre la punta del proceso del olecranon del cúbito (codo) y el acromion de la escápula (hombro)

Marque el punto en la parte posterior del brazo a medio camino entre el punto del codo y el hombro



BICIPITAL El punto medio en el músculo (generalmente este debe ser opuesto al pezón).

Marque el punto a medio camino entre el músculo bíceps FLEXIONADO. Al tomar la medida, el músculo (brazo) debe ser RELAJADO y en una posición perpendicular.



SUBESCAPULAR

Debajo de la punta del ángulo inferior del escapulario, en un ángulo de 45 grados a vertical (atrás, justo debajo el omóplato).

Marque el punto justo debajo del omóplato hasta la mitad entre la columna vertebral y el costado. Al tomar la medida, el plicómetro del pliegue cutáneo debe estar orientado a 45 grados.

**SUPRALIACO**

Por encima de la cresta ilíaca en la línea axilar media (aproximadamente una pulgada por encima del hueso de la cadera en un ángulo de 45 grados a vertical).

Marque el punto alrededor de una pulgada arriba del hueso de la cadera. Cuando esté tomando la medida, el plicómetro debe estar orientado a un ángulo de 45 grados.



TABLAS DE NIÑOS

La Alianza Americana de Salud, Educación Física, Recreación y Baile (AAHPERD) sugiere que las normas de los son porcentajes nacionales son la mejor referencia de pliegues cutáneos y contenido de grasa corporal para los niños menores de 17 años. AAHPERD sugiere que lo ideal es el 50 percentil, y esos que están abajo del percentil 25 deben ser alentados para reducir el nivel de grasa corporal. Mientras que los que están arriba del percentil 90 no deberían ser alentados para perder grasa corporal.

Para encontrar el percentil adecuado para niños y niñas:

1. sume las dos (2) lecturas medias de pliegues cutáneos (tríceps y subescapular)
 2. Encuentre su PERCENTIL leyendo la columna apropiada de edad hasta que se encuentre con la lectura del pliegue.
- Después lea el percentil mirando hacia la izquierda en esa fila.

Vea la Tabla de percentiles de Niños/Niñas en la página siguiente

TABLA DE PERCENTILES GRASA CORPORAL Y PLIEGUE CUTANEO
NIÑOS/ NIÑAS

percentil	edad											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1er numero - promedio de lecturas tricipitales y subescapulares para NIÑOS / 2do numero- promedio de lecturas tricipitales y subescapulares para NIÑAS												
99	7/8	7/8	7/8	7/9	7/9	8/8	7/9	7/10	7/10	8/11	8/11	8/12
95	8/9	9/10	9/10	9/10	9/10	9/11	9/11	9/12	9/13	9/14	9/14	9/15
90	9/10	9/11	9/11	9/11	10/12	10/12	10/12	10/13	9/15	10/16	10/16	10/16
85	10/11	10/12	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	10/13	10/14	10/16	11/17	11/18
80	10/12	10/12	10/13	11/13	11/13	12/14	11/14	11/15	11/17	11/18	11/19	11/19
75	11/12	11/12	11/13	11/14	12/14	12/15	11/15	12/16	11/18	12/20	12/20	12/20
70	11/12	11/13	11/14	12/15	12/15	12/16	12/16	12/17	12/19	12/21	12/21	13/22
65	11/13	11/13	12/14	12/15	13/16	13/16	13/16	13/17	12/18	12/20	13/22	13/22
60	12/13	12/14	12/15	13/16	13/17	14/17	13/17	13/19	13/21	13/23	14/24	14/24
55	12/14	12/15	13/16	13/16	14/18	15/18	14/19	14/20	13/22	14/24	14/24	14/26
50	12/14	12/15	13/16	14/17	14/18	16/19	15/19	15/20	14/24	14/25	15/27	15/27
45	13/15	13/16	14/17	14/18	15/20	16/20	15/21	16/22	14/25	15/26	15/27	16/28
40	13/15	13/16	14/18	15/19	16/20	17/21	16/22	17/23	15/26	16/28	16/29	16/30
35	13/16	14/17	15/19	16/20	17/22	19/22	17/24	18/25	16/27	18/29	14/30	17/32
30	13/16	14/18	16/20	17/22	18/24	20/23	19/25	19/27	18/30	18/32	19/34	19/34
25	14/17	15/19	17/21	18/24	19/25	22/25	21/27	22/30	20/32	20/34	21/36	21/36
20	14/18	16/20	18/23	20/26	21/28	24/28	24/31	25/33	23/35	22/37	22/37	24/40
15	16/19	17/22	19/25	23/29	24/31	28/31	27/35	29/39	27/39	25/42	24/42	26/42
10	18/22	18/25	21/30	26/34	28/35	33/36	33/40	36/43	31/42	30/48	29/46	30/46
5	20/26	24/28	28/36	34/40	33/41	38/42	44/48	46/51	37/52	40/56	37/57	38/58

- Para encontrar el percentil apropiado para niños y niñas: Agregue las dos (2) lecturas medias de pliegues cutáneos (tríceps y subescapular)
- Encuentre su PERCENTIL leyendo la columna apropiada de edad hasta que se encuentre con la lectura del pliegue. Despues lea el percentil mirando hacia la izquierda en esa fila. (ejemplo: 9 años, promedio de lecturas de pliegues cutáneos 11/17, el percentil es 75).

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL DE LAS MEDIDAS DE LOS PLIEGUES

CUTANEOUS

Después que las medidas de pliegues cutáneos se hayan tomado, esas medidas pueden ser traducidas a CONTENIDO DE GRASA CORPORAL COMO UN

PORCENTAJE DE PESO CORPORAL. Esos porcentajes varían con edad y género.

TABLA PARA ADULTOS

Para encontrar el contenido de grasa equivalente, como un porcentaje de peso corporal, para adultos hombres y mujeres:

1. Sume las cuatro (4) lecturas medias de pliegues cutáneos (bicipital, tricipital, subescapular y suprailiaco)
2. Use el porcentaje apropiado de la tabla de peso corporal (masculino o femenino). Encuentre su grasa corporal como un porcentaje del peso corporal en la intersección de la columna apropiada DE EDAD y la fila SUMA DEL PLIEGUE CUTANEO.

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL—HOMBRES / MUJERES

suma del promedio de los 4 pliegues cutáneos mm	edades			
	17-29 hombres / mujeres	30-39 hombres / mujeres	40-49 hombres / mujeres	50+ hombres / mujeres
15	4.8 / 10.5	- / -	- / -	- / -
20	8.1 / 14.1	12.2 / 17.0	12.2 / 19.8	12.6 / 21.4
25	10.5 / 16.8	14.2 / 19.4	15.0 / 22.2	15.6 / 24.0
30	12.9 / 19.5	16.2 / 21.8	17.7 / 24.5	18.6 / 26.0
35	14.7 / 21.5	17.7 / 23.7	19.6 / 26.4	20.8 / 28.5
40	16.4 / 23.4	19.2 / 25.5	21.4 / 28.2	22.9 / 30.3
45	17.7 / 25.0	20.4 / 26.9	23.0 / 29.6	24.7 / 31.9
50	19.0 / 26.5	21.5 / 28.2	24.6 / 31.0	26.5 / 33.4
55	20.1 / 27.8	22.5 / 29.4	25.9 / 32.1	27.9 / 34.6
60	21.2 / 29.1	23.5 / 30.6	27.1 / 33.2	29.2 / 35.7
65	22.2 / 30.2	24.3 / 31.6	28.2 / 34.1	30.4 / 36.7
70	23.1 / 31.2	25.1 / 32.5	29.3 / 35.0	31.6 / 37.7
75	24.0 / 32.2	25.9 / 33.4	30.3 / 35.9	32.7 / 38.7
80	24.8 / 33.1	26.6 / 34.3	31.2 / 36.7	33.8 / 39.6
85	25.5 / 34.0	27.2 / 35.1	32.1 / 37.5	24.8 / 40.4
90	26.2 / 34.8	27.8 / 35.8	33.0 / 38.3	25.8 / 41.2
95	26.9 / 35.6	28.4 / 36.5	33.7 / 39.0	36.6 / 41.9
100	27.6 / 36.4	29.0 / 37.2	34.4 / 39.7	37.4 / 42.6
105	28.2 / 37.1	29.6 / 37.9	35.1 / 40.4	38.2 / 43.3
110	28.8 / 37.8	30.1 / 38.6	25.8 / 41.0	39.0 / 43.9
115	29.4 / 38.4	30.6 / 39.1	36.4 / 41.5	39.7 / 44.5
120	30.0 / 39.0	31.1 / 39.6	37.0 / 42.0	40.4 / 45.1
125	30.5 / 39.6	31.5 / 40.1	37.6 / 42.5	41.1 / 45.7
130	31.0 / 40.2	31.9 / 40.6	38.2 / 43.0	41.8 / 46.2
135	31.5 / 40.8	32.3 / 41.1	38.7 / 43.5	42.5 / 46.7
140	32.0 / 41.3	32.7 / 41.6	39.2 / 44.0	43.0 / 47.2
145	32.5 / 41.8	33.1 / 42.1	39.7 / 44.5	43.6 / 47.7
150	32.9 / 42.3	33.5 / 42.6	40.2 / 45.0	44.1 / 48.2
155	33.3 / 42.8	33.9 / 43.1	40.7 / 45.5	44.6 / 48.7
160	33.7 / 43.3	34.3 / 43.6	41.2 / 45.8	45.1 / 49.2
165	34.1 / 43.7	34.6 / 44.0	41.6 / 46.2	45.6 / 49.6
170	34.5 / 44.1	34.8 / 44.4	42.0 / 46.6	46.1 / 50.0
175	34.9 / -	- / 44.8	- / 47.0	- / 50.4
180	35.3 / -	- / 45.2	- / 47.4	- / 50.8
185	35.6 / -	- / 45.6	- / 47.8	- / 51.2
190	35.9 / -	- / 45.9	- / 48.2	- / 51.6
195	- / -	- / 46.2	- / 48.5	- / 52.0
200	- / -	- / 46.5	- / 48.8	- / 52.4
205	- / -	- / -	- / 49.1	- / 52.7
210	- / -	- / -	- / 49.4	- / 53.0

BASELINE®

EVALUATION INSTRUMENTS

www.BaselineProducts.net

El Rango Más Extensivo de Instrumentos Para Medidas Progresivas de Terapia Física

- Mide fuerza, rango de movimiento, y mucho mas**
- Liviano y portable**
- Económico y efectivo**
- usado por terapeutas físicos por más de 25 años**



Dinamómetro de mano



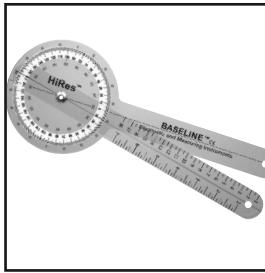
Medidor de pinza



Dinamómetro de empuje y tiro



Dinamómetro de muñeca



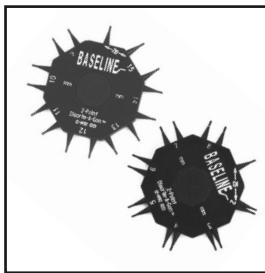
goniómetro



Inclinómetro



Goniómetro de dedos



Discriminador de 2 puntos



Plicómetro de pliegue cutáneo