


Tabla 2 Grasa porcentual estimada para hombres, Suma de los Pliegues Cutáneos del Pecho, Abdomen y M uslo.

Suma de pliegues cutáneos (mm)	Menores de 22	Edad del Último Año							
		23 a 27	28 a 32	33 a 37	38 a 42	43 a 47	48 a 52	53 a 57	Más de 58
8-10	1.3	1.8	2.3	2.9	3.4	3.9	4.5	5.0	5.5
11-13	2.2	2.8	3.3	3.9	4.4	4.9	5.5	6.0	6.5
14-16	3.2	3.8	4.3	4.8	5.4	5.9	6.4	7.0	7.5
17-19	4.2	4.7	5.3	5.8	6.3	6.9	7.4	8.0	8.5
20-22	5.1	5.7	6.2	6.8	7.3	7.9	8.4	8.9	9.5
23-25	6.1	6.6	7.2	7.7	8.3	8.8	9.4	9.9	10.5
26-28	7.0	7.6	8.1	8.7	9.2	9.8	10.3	10.9	11.4
29-31	8.0	8.5	9.1	9.6	10.2	10.7	11.3	11.8	12.4
32-34	8.9	9.4	10.0	10.5	11.1	11.6	12.2	12.8	13.3
35-37	9.8	10.4	10.9	11.5	12.0	12.6	13.1	13.7	14.3
38-40	10.7	11.3	11.8	12.4	12.9	13.5	14.1	14.6	15.2
41-43	11.6	12.2	12.7	13.3	13.8	14.4	15.0	15.5	16.1
44-46	12.5	13.1	13.6	14.2	14.7	15.3	15.9	16.4	17.0
47-49	13.4	13.9	14.5	15.1	15.6	16.2	16.8	17.3	17.9
50-52	14.3	14.8	15.4	15.9	16.5	17.1	17.6	18.2	18.8
53-55	15.1	15.7	16.2	16.8	17.4	17.9	18.5	19.1	19.7
56-58	16.0	16.5	17.1	17.7	18.2	18.8	19.4	20.0	20.5
59-61	16.9	17.4	17.9	18.5	19.1	19.7	20.2	20.8	21.4
62-64	17.6	18.2	18.8	19.4	19.9	20.5	21.1	21.7	22.2
65-67	18.5	19.0	19.6	20.2	20.8	21.3	21.9	22.5	23.1
68-70	19.3	19.9	20.4	21.0	21.6	22.2	22.7	23.3	23.9
71-73	20.1	20.7	21.2	21.8	22.4	23.0	23.6	24.1	24.7
74-76	20.9	21.5	22.0	22.6	23.2	23.8	24.4	25.0	25.5
77-79	21.7	22.2	22.8	23.4	24.0	24.6	25.2	25.8	26.3
80-82	22.4	23.0	23.6	24.2	24.8	25.4	25.9	26.5	27.0
83-85	23.2	23.8	24.4	25.0	25.5	26.1	26.7	27.3	27.9
86-88	24.0	24.5	25.1	25.7	26.3	26.9	27.5	28.1	28.7
89-91	24.7	25.3	25.9	26.5	27.1	27.6	28.2	28.8	29.4
92-94	25.4	26.0	26.6	27.2	27.8	28.4	29.0	29.6	30.6
95-97	26.1	26.7	27.3	27.9	28.5	29.1	29.7	30.3	30.9
98-100	26.9	27.4	28.0	28.6	29.2	29.8	30.4	31.0	31.6
101-103	27.5	28.1	28.7	29.3	29.9	30.5	31.1	31.7	32.3
104-106	28.2	28.8	29.4	30.0	30.6	31.2	31.8	32.4	33.0
107-109	28.9	29.5	30.1	30.7	31.3	31.9	32.5	33.1	33.7
110-112	29.6	30.2	30.8	31.4	32.0	32.6	33.2	33.8	34.4
113-115	30.2	30.8	31.4	32.0	32.6	33.2	33.8	34.5	35.1
116-118	30.9	31.5	32.1	32.7	33.3	33.9	34.5	35.1	35.7
119-121	31.5	32.1	32.7	33.3	33.9	34.5	35.1	35.7	36.4
122-124	32.1	32.7	33.3	33.9	34.5	35.1	35.8	36.4	37.0
125-127	32.7	33.3	33.9	34.5	35.1	35.8	36.4	37.0	37.6

*Grasa porcentual calculada por la fórmula de Siri. Grasa porcentual = $(4.95/DC) - 4.5$ x 100, donde DC = densidad corpora l.

Plicometro Mod. 8502 Baseline



Fabrication Enterprises Inc. PO Box 1500,
White Plains, New York 10602 (USA)
Tel: 914-345-9300 800-431-2830
Fax: 914-345-9800 800-634-5370
www.Fab-Ent.com



Medición de los pliegues cutáneos para Mujeres

Instrucciones

Con la finalidad de obtener con precisión las medidas de los pliegues cutáneos, debe de seguir las siguientes instrucciones con cuidado:

1. Es recomendable tomar las medidas de los pliegues cutáneos cuando la piel está seca porque cuando la piel está húmeda o mojada, el probador o persona que diagnostica puede obtener piel de más (grasa) y obtener valores más altos.
2. El pliegue cutáneo se sujeta firmemente con el dedo pulgar y el dedo índice.
 - a. Para captar el pliegue de la piel, se utilizan las puntas del dedo pulgar y el dedo índice.
3. La pinza se mantiene perpendicular al pliegue cutáneo en un punto aproximadamente de 1 cm del dedo pulgar y el dedo índice. (Ver fotografías).
4. Sostener la pinza y el agarre de liberación como se muestra en las siguientes fotografías de modo que la tensión total sea ejercida en el pliegue cutáneo.
5. La pinza de marcación se lee a 1mm más cerca, de 1 a 2 segundos después de que el agarre haya sido liberado.
6. Se deben de tomar al menos dos medidas en cada sitio. Si la medición repetida varía en más de 1mm, se deberá tomar una tercera medición.

NOTA: Si las mediciones consecutivas de grasa se vuelven cada vez más pequeñas, la grasa está siendo comprimida. La persona que diagnostica deberá ir al siguiente sitio y regresar al punto del problema después de haber terminado las otras medidas. El valor final será el promedio de las dos medidas que mejor represente el sitio que se está diagnosticando.

La práctica es requerida para una consistente medición de pliegues cutáneos. Si son varias las personas que practican, es recomendable que practiquen juntos con la finalidad de estandarizar sus procedimientos de prueba para evitar errores en un futuro. Si esto se hace, el margen de error puede mantenerse en el porcentaje de grasa inferior al 1%.

Para facilitar la determinación real de los valores en porcentaje de grasa, se utiliza la edad y la suma de las tres mediciones que se han proporcionado. La siguientes tablas son proporcionadas para su uso en determinar fácilmente el porcentaje de grasa de una persona:

Tabla 1: Proporciona el porcentaje estimado de grasa para mujeres mediante la suma de los tríceps, supra ilíaco y muslos.

Tabla 2: Proporciona el porcentaje estimado de grasa para hombres mediante la suma del pecho, abdomen y muslos. Utilice los siguientes ejemplos para ayudarlo a comprender las tablas: Si la suma de tres pliegos de piel de una mujer de 40 años fueron 75mm, su porcentaje estimado de grasa sería 29.9% (Tabla 1), y si un hombre de 36 años de edad tuvo 60mm de grasa, su porcentaje sería de 18.5% (Tabla 2).



Foto 4 – Pecho

Pliegue diagonal tomado a media distancia entre la línea axilar y el pezón



Foto 5 – Abdominal

Pliegue lateral tomado a una distancia lateral de 2 cm del ombligo.

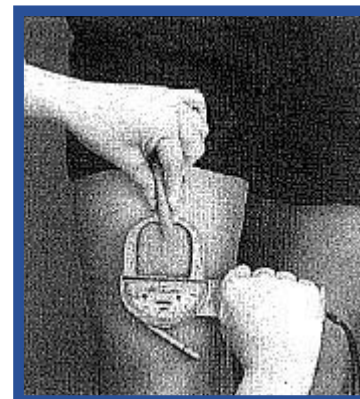
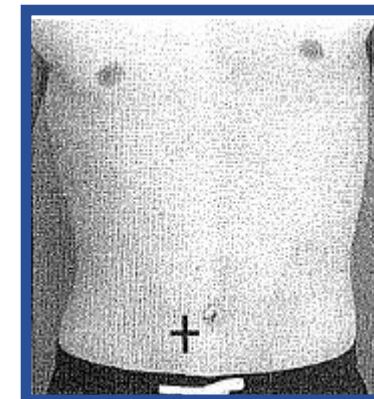


Foto 6 – Muslo

Pliegue vertical en la parte frontal del muslo, en medio de la cadera y las articulaciones de la rodilla.



Esta foto muestra el sitio de medición para el abdomen.

Medición de los Pliegues Cutáneos para Hombres

Medición de los Pliegues Cutáneos para Mujeres

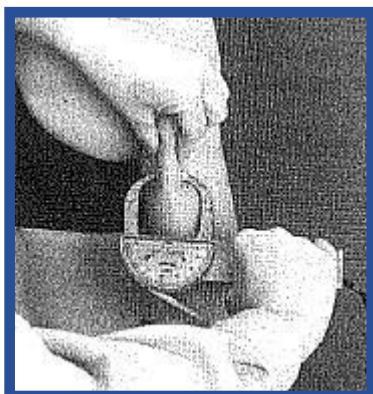


Foto 1 – Tríceps

Un pliegue vertical en línea media del brazo superior (sobre el músculo tríceps). En medio del Acromion y Olecranon: el codo debe estar extendido y relajado.

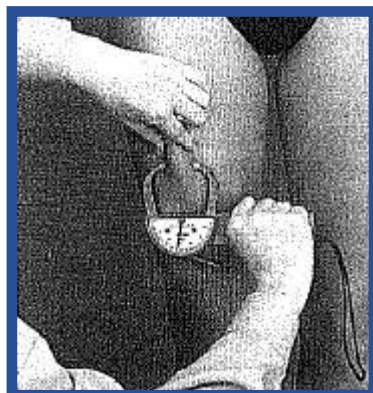


Foto 3 – Muslo

Un pliegue vertical en la parte frontal del muslo, en medio de la cadera y las articulaciones de la rodilla.

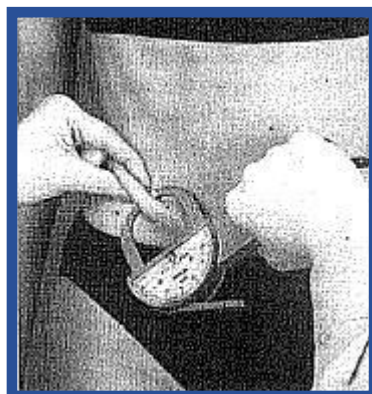
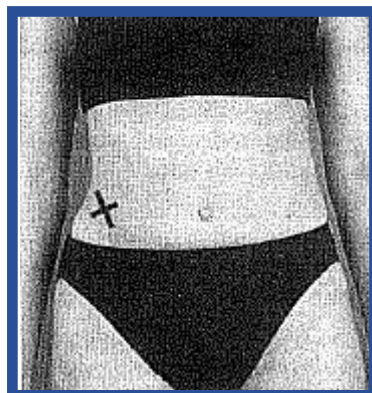


Foto 2 – Suprailíaco

Un pliegue diagonal arriba de la cresta ilíaca en línea axilar.



Esta foto muestra el sitio de medición para el suprailíaco.

Tabla 1 Grasa porcentual estimada para Mujeres, Suma de Pliegues Cutáneos de Tríceps, Suprailíaco y Muslo.

Suma de pliegues cutáneos (mm)	Menores de 22	Edad del último año							
		23 a 27	28 a 32	33 a 37	38 a 42	43 a 47	48 a 52	53 a 57	Más de 58
23-25	9.7	9.9	10.2	10.4	10.7	10.9	11.2	11.4	11.7
26-28	11.0	11.2	11.5	11.7	12.0	12.3	12.5	12.7	13.0
29-31	12.3	12.5	12.8	13.0	13.3	13.3	13.8	14.0	14.3
32-34	13.6	13.8	14.0	14.3	14.5	14.8	15.0	15.3	15.5
35-37	14.8	15.0	15.3	15.5	15.8	16.0	16.3	16.5	16.8
38-40	16.0	16.3	16.5	16.7	17.0	17.2	17.5	17.7	18.0
41-43	17.2	17.4	17.7	17.9	18.2	18.4	18.7	18.9	19.2
44-46	18.3	18.6	18.8	19.1	19.3	19.6	19.8	20.1	20.3
47-49	19.5	19.7	20.0	20.2	20.5	20.7	21.0	21.2	21.5
50-52	20.6	20.8	21.1	21.3	21.6	21.8	22.1	22.3	22.6
53-55	21.7	21.9	22.1	22.4	22.6	22.9	23.1	23.4	23.6
56-58	22.7	23.0	23.2	23.4	23.7	23.9	24.2	24.4	24.7
59-61	23.7	24.0	24.2	24.5	24.7	25.0	25.2	25.5	25.7
62-64	24.7	25.0	25.2	25.5	25.7	26.0	26.7	26.4	26.7
65-67	25.7	25.9	26.2	26.4	26.7	26.9	27.2	27.4	27.7
68-70	26.6	26.9	27.1	27.4	27.6	27.9	28.1	28.4	28.6
71-73	27.5	27.8	28.0	28.3	28.5	28.8	29.0	29.3	29.5
74-76	28.4	28.7	28.9	29.2	29.4	29.7	29.9	30.2	30.4
77-79	29.3	29.5	29.8	30.0	30.3	30.5	30.8	31.0	31.3
80-82	30.1	30.4	30.6	30.9	31.1	31.4	31.6	31.9	32.1
83-85	30.9	31.2	31.4	31.7	31.9	32.2	32.4	32.7	32.9
86-88	31.7	32.0	32.2	32.5	32.7	32.9	33.2	33.4	33.7
89-91	32.5	32.7	33.0	33.2	33.5	33.7	33.9	34.2	34.4
92-94	33.2	33.4	33.7	33.9	34.2	34.4	34.7	34.9	35.2
95-97	33.9	34.1	34.4	34.6	34.9	35.1	35.4	35.6	35.9
98-100	34.6	34.8	35.1	35.3	35.5	35.8	36.0	36.3	36.5
101-103	35.3	35.4	35.7	35.9	36.2	36.4	36.7	36.9	37.2
104-106	35.8	36.1	36.3	36.6	36.8	37.1	37.3	37.5	37.8
107-109	36.4	36.7	36.9	37.1	37.4	37.6	37.9	38.1	38.4
110-112	37.0	37.2	37.5	37.7	38.0	38.2	38.5	38.7	38.9
113-115	37.5	37.8	38.0	38.2	38.5	38.7	39.0	39.2	39.5
116-118	38.0	38.3	38.5	38.8	39.0	39.3	39.5	39.7	40.0
119-121	38.5	38.7	39.0	39.2	39.5	39.7	40.0	40.2	40.5
122-124	39.0	39.2	39.4	39.7	39.9	40.2	40.4	40.7	40.9
125-127	39.4	39.6	39.9	40.1	40.4	40.6	40.9	41.1	41.4
128-130	39.8	40.0	40.3	40.5	40.8	41.0	41.3	41.5	41.8

* Grasa porcentual calculada por la fórmula de Siri. Grasa porcentual = $\{(94.95/DC) - 4.5\} \times 100$, donde DC = densidad corporal.