



## Manual de procedimiento para la medición de la circunferencia abdominal





El Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA), es una institución adscrita al Ministro (a) de salud, responsable de la vigilancia epidemiológica basada en laboratorios, de las investigaciones prioritarias de salud pública y de los procesos de enseñanza derivados de su que hacer.

Desde 1987 el área de nutrición se ha avocado a la investigación pública en el tema de las enfermedades crónicas que afecta a la población costarricense como son la diabetes mellitus, las dislipidemias, la obesidad, entre otras.

Como una estrategia para la prevención primaria de la enfermedad cardiovascular, el INCIENSA en conjunto con el área de Salud de Santa Ana (COOPESANA R, L), iniciaron el proyecto de vigilancia de obesidad abdominal (OA) en el nivel primario de atención en salud.

610.7  
M294m Manual de procedimiento: medición de la circunferencia abdominal / por Sonia Guzmán Padilla ... [et al]. -1 ed. -Tres Ríos, Costa Rica : INCIENSA, 2009.

12 p. : il. ; 8,50x5,50 cm.

ISBN 978-9968-843-22-5

1.SALUD PÚBLICA 2.CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL  
3. ANTROPOMETRÍA 4.INCIENSA 5.COSTA RICA  
I. Guzmán Padilla, Sonia II. Aráuz Hernández, Ana Gladys  
III. Núñez Rivas, Hilda Patricia IV. Roselló Araya, Marlene  
V. Título

© INCIENSA, 2009

#### Créditos

*Validado por:* Licda. Nadia Alvarado Molina, Nutricionista  
COOPESANA R.L.

Asesor del proceso de la estandarización: MSc. Gerardo Araya Vargas  
Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica.

*Fotografías:* Hilda Patricia Núñez Rivas

Agradecemos a las técnicas de atención primaria de COOPESANA R.L; Brenda Abarca J, Guiselle Jiménez M. y Adriana Chavarría V; por sus valiosos aportes para mejorar la técnica de medición de la circunferencia abdominal y a las personas que colaboraron en el proceso de estandarización y accedieron a ser fotografiadas para este manual.

Reservados todos los derechos

Hecho depósito de ley

© 2009 INCIENSA

Tiraje de 2000 ejemplares

Se permite la reproducción o traducción total o parcial del contenido de este documento, siempre y cuando se cite la fuente, no sea con fines de lucro y se comunique y envíe un ejemplar a las autoras a la siguiente dirección.

INCIENSA

Apdo. 04-2250

Tres Ríos, Costa Rica

sguzman@inciensa.sa.cr

## Introducción

La OA se define como la acumulación de grasa intra-abdominal determinada por la medición de la circunferencia del abdomen (CA). Este indicador permite identificar a las personas que se encuentran en riesgo cardiometabólico. Se considera OA en adultos, un valor mayor o igual de 80,0 centímetros en la mujer y mayor o igual de 94,0 en el hombre.

Este manual se diseñó con el fin de obtener datos confiables y a la vez facilitar al personal de salud la toma de la medida de la CA.

## Instrumentos para medir la circunferencia abdominal

1. Cinta métrica de fibra de vidrio, inextensible graduada en centímetros y sensible en milímetros, que mide hasta 150 cm.
2. Cinta métrica de fibra de vidrio modificada (dos cintas unidas). Debe medir más de 150 cm.

## Consideraciones previas a la medición

1. Excluya de la medida las mujeres embarazadas o que hayan tenido un parto en los tres meses anteriores y las personas con alguna discapacidad que les imposibilite ponerse de pie.
2. Explique brevemente la importancia de conocer los valores de la medición de la CA para la salud y el procedimiento a seguir, posteriormente solicite permiso para tomar la medida.
3. Observe si la persona que va a medir, utiliza ropa adecuada que le facilite descubrirse el abdomen, de lo contrario, recomiende utilizar ropa ligera. Asimismo, que se cambie o quite los zapatos si éstos son altos.
4. Evite realizar la medición apresuradamente, utilice el tiempo necesario para hacerlo. Esto le garantizará aplicar el procedimiento en la forma correcta.

## Técnica de medición

1. Indique a la persona ponerse de pie, juntar los talones con las puntas de los pies ligeramente abiertas, en ángulo de 60 grados (como pies de pingüino).



2. Revise que la posición del cuerpo esté distribuido igualmente en ambas piernas (sin recargarse en ningún lado) y el abdomen relajado.



3. Solicite a la persona descubrirse el abdomen. En el caso de no acceder, cerciórese de realizar la medición sobre ropa ligera (tela delgada).

4. Pida a la persona localizar el hueso de la cadera (cresta iliaca) y la última costilla.



5. Colóquese al lado de la persona y trace una línea vertical imaginaria que parta de la axila.

6. Con la cinta métrica, mida la distancia entre ambos puntos y marque esos sitios de referencia. Divida a la mitad esa distancia y marque el punto medio.



7. Coloque el extremo de la cinta que empieza en el número uno, en ese momento, pida a la persona que le ayude a sostener la cinta con un dedo, debajo de la marca del punto medio.

8. Sobre la piel, rodee el contorno del abdomen, movilizándose por el frente de la persona de tal manera que la cinta pase a la misma altura por ambos lados





9. Al pasar por detrás, agáchese y verifique que la cinta esté en posición horizontal, a la misma altura del punto medio en ambos lados.

10. De igual forma, verifique al pasar por el frente. Pregunte ¿cómo siente la cinta?; si le indica que está muy ajustada o floja, repita el procedimiento a partir del paso 7.



11. Pida a la persona que deje sus brazos colgando libremente a los lados y con las palmas de las manos hacia adentro.



12. Antes de hacer la lectura, cuide que sus dedos no queden entre el cuerpo de la persona y la cinta.



13. Para hacer la lectura, colóquese a un lado de la persona y pídale que respire normalmente y mire hacia el frente en posición de firme (como cantando el Himno Nacional).

14. Recuerde que el borde metálico de la cinta métrica, indica el sitio exacto de la lectura (punto en que se cruzan los dos extremos de la cinta).

15. Después de una expiración normal que realice la persona, lea en voz alta el dato de la medida.



16. Anote el dato inmediatamente en el documento correspondiente, con tres números enteros y un decimal (Ejemplos: 095,5 cm y 100,0 cm).



17. Repita el procedimiento una vez más y anote ambas lecturas en el documento respectivo. Para efectos de registro utilice el dato de la segunda lectura.



18. Cuando se dificulta ubicar el **punto medio**, tome como criterio la parte más prominente del abdomen para colocar la cinta métrica.



19. Algunas personas desarrollan una pancita en la parte baja del abdomen (debajo del ombligo), sin embargo, en estos casos, siempre se debe utilizar el criterio del **punto medio** para colocar la cinta métrica, lugar donde se concentra la grasa asociada con riesgo cardiovascular.

20. Cuando una persona tiene demasiado grande el abdomen, utilice la cinta métrica modificada.



21. Anote los 150 cm de la primera cinta y los centímetros adicionales de la otra, para obtener la medida final como se muestra en el cuadro 1.

Cuadro 1

Instrumento	Medida 1	Medida 2
Cinta métrica normal	150,0 cm	150,0 cm
Cinta modificada	003,0 cm	003,2 cm
Medida final	153,0 cm	153,2 cm

22. Anote cualquier observación o situación particular que altere la medición. Por ejemplo, si la persona refiere algún problema de salud que afecte el volumen del abdomen o no acceda a descubrirse el abdomen, entre otros.
23. En la práctica encontrará diferentes tipos de abdomen, los cuales le pueden generar dudas sobre la ubicación correcta de la cinta métrica, se debe aplicar la técnica de medición descrita.

El Anexo 1 contiene una serie de fotografías que le servirán de guía para realizar la medición adecuadamente.

## Anexo 1

Colocación correcta de la cinta métrica en diferentes tipos de abdomen<sup>1</sup>

Protuberancia arriba del ombligo tipo manzana



Protuberancia bajo ombligo tipo guitarra



Talle alargado



Protuberancia bajo el ombligo



Cadera ancha, tipo tinaja



<sup>1</sup>Monografía propia de las autoras según la apariencia del abdomen, con fines ilustrativos.

Abdomen en gajos



Abdomen alto con caderas bajas



Abdomen alto

