

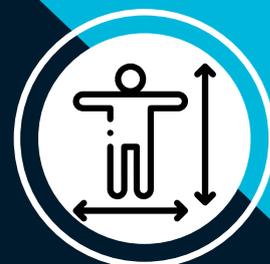


TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

GUÍA DE PRÁCTICAS DE LA ASIGNATURA NUTRICIÓN GERONTOLÓGICA DEL ADULTO MAYOR

Tema:

Toma de medidas antropométricas según las normativas de la ISAK.



Carrera:

Tecnología Superior en Atención
Integral al Adulto Mayor

Número de práctica: 1

1.- Datos generales:



1.1 Asignatura: Nutrición Gerontológica general y del adulto mayor

1.2 Nivel académico: Segundo

1.3 Docente Responsable: MSc. Katherine Curimilma

2.- Datos específicos:



2.1 Título de la Práctica:

Toma de medidas antropométricas según las normativas de la ISAK (The International Society for the Advancement of kinanthropometric).



2.2 Tiempo de duración: La práctica se desarrollara en el horario de 7:00 am a 12:00 pm (5 horas)



2.3 Objetivo de la práctica: El objetivo de la práctica de toma de medidas antropométricas en el adulto mayor es evaluar su estado físico y nutricional, permitiendo prevenir enfermedades, optimizar su funcionalidad, diseñar planes de intervención individualizados y monitorear cambios que impacten su salud y calidad de vida.



2.4 Resultado de aprendizaje de la asignatura que tributa a la práctica: La realización de la presente práctica permitirá al estudiante adquirir los siguientes resultados de Aprendizaje:

1. Identifica los puntos de medición corporal para la obtención de valores antropométricos de peso y talla.
2. Identifica composición corporal.



3.- Materiales, recursos y equipos



Materiales
Cinta antropométrica
Lista para anotar las tomas de mediciones
Tallímetro
Báscula

Agua corriente
Jabón líquido
Toallas de papel desechables
Guía de toma de medidas

4.- Normas de seguridad:



El estudiante

- ▶ Acudirá puntual a la hora convocada por el docente
- ▶ Uso de uniforme correcto y buena presentación
- ▶ Deberá respetar las normas generales de comportamiento
- ▶ Mantendrá una actitud correcta en todo momento de duración de la práctica
- ▶ Usar los protocolos de seguridad determinados por la carrera.
- ▶ Para la toma de medidas se comunicara al evaluado sobre el procedimiento.

3

LEER NORMAS

5.- Preparación previa:



- ▶ Los estudiantes analizarán los contenidos teóricos de la práctica a tratar, considerando las consultas bibliográficas, con el propósito de tener una concepción general del tema.
- ▶ Antes de iniciar la práctica el estudiante debe conocer conceptos teóricos sobre peso, talla, circunferencias, diámetros, perímetros.



6.- Fundamentos teóricos:



Trabajo autónomo:

Antes de iniciar la práctica el estudiante debe saber conceptos teóricos sobre

1. Peso:

Es la cantidad de masa corporal de una persona, generalmente medida en kilogramos (kg). El peso es un indicador clave en la evaluación nutricional y de salud, ya que se utiliza para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC), el Gasto Energético Total (GET) y para evaluar el estado nutricional.

• **Instrumento:** Báscula o balanza.

• **Consideraciones:** Se recomienda medirlo en las mismas condiciones (por la mañana, en ayunas, y con ropa ligera).

2. Talla:

Es la longitud o estatura de una persona, medida desde la base de los pies hasta la parte superior de la cabeza. La talla se utiliza junto con el peso para calcular el IMC y otras fórmulas antropométricas.

• **Instrumento:** Tallímetro o cinta métrica en una superficie vertical.

• **Consideraciones:** La persona debe estar descalza, con los pies juntos y la cabeza en posición recta (plano de Frankfort).

3. Circunferencias:

Son medidas alrededor de ciertas partes del cuerpo. Estas ayudan a evaluar la distribución de grasa corporal, la masa muscular y el riesgo de enfermedades metabólicas.

Ejemplos:

Circunferencia de cintura: Indicador del riesgo cardiometabólico.



Circunferencia de cadera: Para calcular el índice cintura-cadera (ICC).

Circunferencia de brazo: Indicador de masa muscular.

Instrumento: Cinta métrica flexible.

Consideraciones: La medición debe hacerse sin ropa ajustada y en el punto anatómico correcto.

4. Diámetros:

Son medidas que evalúan la amplitud de estructuras óseas y corporales. Los diámetros ayudan a determinar la complexión física de una persona y su proporción corporal.

Ejemplos:

Diámetro biacromial: Anchura entre los acromios (hombros).

Diámetro bi-ilíaco: Anchura entre las crestas ilíacas.

Instrumento: Plicómetro o antropómetro.

Consideraciones: Se deben realizar en puntos óseos específicos para garantizar precisión.

5. Perímetros:

Son medidas lineales alrededor de áreas específicas del cuerpo para evaluar la masa muscular y grasa localizada.

Ejemplos:

Perímetro de brazo relajado: Estimación de masa muscular y grasa subcutánea.

Perímetro de muslo o pantorrilla: Indicador de masa muscular en las extremidades inferiores.

Instrumento: Cinta métrica flexible.

Consideraciones: Realizar la medición con el músculo relajado y en posición anatómica.



Bibliografía

- Carmentate-Milián, et al., (2014). Manual de medidas antropométricas. Heredia, Costa Rica <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/8632/MANUAL%20ANTROPOMETRIA.pdf>

7.- Descripción de la actividad práctica o descripción de procedimientos



- **Introducción teórica por parte del docente:**

1. El docente explicará de manera detallada las técnicas correctas para realizar las mediciones antropométricas, incluyendo el uso adecuado de los instrumentos, las posturas recomendadas y los puntos anatómicos clave para cada medición (peso, talla, circunferencias, diámetros y perímetros).
2. Se revisará la importancia de estas mediciones para la evaluación nutricional y de salud.

- **Trabajo en parejas:**

1. Los estudiantes formarán parejas para realizar las mediciones entre sí.
2. Se entregarán los materiales necesarios (báscula, tallímetro, cinta métrica, antropómetro, etc.) y se supervisará que las mediciones se realicen correctamente siguiendo las indicaciones dadas.

- **Calificación e interpretación de resultados:**

1. Cada pareja registrará los datos obtenidos y los comparará con valores de referencia establecidos.
1. Interpretarán los resultados para identificar posibles desviaciones en el estado nutricional o de salud, como sobrepeso, obesidad, desnutrición, o riesgos asociados.



- **Discusión y retroalimentación:**

1. Los estudiantes compartirán los resultados obtenidos con el grupo.
2. Se abrirá un espacio para discutir hallazgos y recibir sugerencias sobre cómo mejorar las mediciones.
3. Se propondrán actividades que ayuden a valorar y aplicar los resultados en contextos reales (por ejemplo, monitoreo en adultos mayores, deportistas, etc.).

- **Fomento de la autoevaluación:**

1. Los estudiantes reflexionarán sobre su desempeño al aplicar las mediciones y sugerirán áreas de mejora.
2. Se motivará a los participantes a identificar cómo este ejercicio les ayuda a consolidar tanto conocimientos teóricos como habilidades prácticas.

- **Refuerzo de aspectos positivos:**

1. Se reconocerán los logros de los estudiantes en la ejecución de las mediciones y en la interpretación de los resultados.
2. Se promoverá un ambiente colaborativo que refuerce la confianza en sus habilidades.

- **Relación teoría-práctica:**

1. La actividad permitirá a los estudiantes conectar los conceptos teóricos aprendidos en clase con la aplicación práctica, fomentando un aprendizaje significativo.
2. Se reflexionará sobre cómo estas herramientas son aplicables en contextos profesionales, como la evaluación nutricional en diferentes poblaciones.

8.- Mecanismo de evaluación y anexos:



El mecanismo de evaluación será mediante una lista de cotejo, en la que se detallaran los criterios para una adecuada evaluación de la gestión del tiempo e interpretación de los resultados, dichos criterios permitirán observar el cumplimiento.

Instrucciones:

La presente lista de cotejo sirve para la observación estructurada o sistemática del procedimiento realizado. Solo se indica si el paso del procedimiento se realiza o no, sin admitir valores intermedios. En los casos en que el paso del procedimiento haya sido realizado, con la observación que se deba mejorar algún aspecto de este, esto se consignará en la columna de observaciones.

Calificación:

A cada paso del procedimiento se le asignará el valor de 1 punto, en caso de que no realice la calificación sería 0.

Para la calificación final se tomará en cuenta la puntuación de la tabla de calificación adjunta a la lista de cotejo.





Nombre y apellidos del estudiante:

Nombre y apellidos del docente:

Fecha:

Calificación:

**MEDICIÓN A TRAVÉS DE ÍNDICES Y FÓRMULAS
HERRAMIENTAS DE MEDICIÓN**

INDICADOR	Realiza	No realiza	Observaciones
Secuencia de pasos del procedimiento	Realiza	No realiza	Observaciones
1.- Crea un entorno adecuado para la aplicación de las mediciones antropométricas.			
2.- Realiza una lista previa de los materiales a necesitar para las mediciones.			
3.- Realiza una toma adecuada de las mediciones requeridas a evaluar.			
4.- Interpreta de manera correcta los resultados.			

PUNTUACIÓN

1	2	3	4
---	---	---	---



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DEL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

1. Preparación y formación

- **Acceso Controlado.**- Solo estudiantes y personal autorizado pueden participar de las actividades programadas.
- **Identificación.** - Todos los usuarios deben portar la identificación visible de la institución.
- **Capacitación al inicio.** - Los estudiantes reciben formación completa de técnicas de cuidado del adulto mayor, incluyendo movilización, higiene, alimentación y administración de medicamentos.
- **Procedimientos.** - Los estudiantes se familiarizan y conocen los procedimientos y protocolos específicos del lugar donde se harán las actividades prácticas.
- **Uniforme o Indumentaria adecuada.** - Los estudiantes usarán vestimenta adecuada para las actividades de cuidado del adulto mayor.
- **Equipo de Protección Personal.** - El uso de guantes y tapabocas será obligatorio.
- **Estado de Salud.** - Se realizará una evaluación de salud inicial para asegurarse de que los estudiantes se encuentren en condiciones físicas y emocionales adecuadas para realizar las tareas sobre el cuidado del adulto mayor. Aquellos con condiciones médicas deben notificar al docente.

2. Comunicación y Supervisión

- **Supervisión.** Deberá haber un docente o supervisor profesional de la salud o un cuidador experimentado con el grupo de estudiantes.
- **Progreso y Problemas.**- Los estudiantes deberán comunicar regularmente el progreso y cualquier problema o incidente que ocurra, mediante informes.
- **Primeros Auxilios.** Garantizar un botiquín adecuado y accesible, y personal capacitado para auxilios oportunos e inmediatos.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DEL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

3. Seguridad Física

- **Movilización.** - Los estudiantes recibirán capacitación específica sobre técnicas de movilización segura, como el uso de ayudas técnicas, andadores, sillas de ruedas y grúas cuando sea necesario. Para evitar lesiones tanto en ellos como en el adulto mayor.
- **Adaptación.**- Asegurar que el entorno esté libre de obstáculos y peligros, con una iluminación adecuada, pisos antideslizantes y barandillas en las áreas que sean necesarias.
- **Prevención de Caídas.** Se aplicarán medidas específicas para prevenir caídas, incluyendo el uso de calzado adecuado y la eliminación de alfombras sueltas o inadecuadas.

4. Seguridad de Medicamentos y su Administración

- **Conocimiento de Medicamentos.** - Los estudiantes deben estar bien informados sobre los medicamentos que administran, incluyendo dosis, horarios y posibles efectos secundarios o adversos al igual que contraindicaciones.
- **Protocolos de Administración.** - Será necesario seguir los protocolos estrictamente para administración de medicamentos, asegurándose de verificar la identidad del paciente, el medicamento correcto, la dosis correcta, la vía de administración correcta y el tiempo u horario correcto.
- **Registro y Documentación.** - Mantener un registro detallado de todos los medicamentos administrados, incluyendo cualquier reacción adversa observada.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DEL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

5. Higiene y Control de Infecciones

- **Higiene personal.** - Practicar higiene personal adecuada, incluyendo el lavado frecuente de manos antes y después de cada tarea de cuidado.
- **Uso de Equipos de Protección Personal.**- Utilizar guantes, cubrebocas, batas y otros accesorios que sean necesarios para prevenir la transmisión de infecciones.
- **Desinfección de Superficies.** - La limpieza y desinfección regular de superficies y equipos utilizados en el cuidado del adulto mayor, será necesario y obligatorio.

6. Seguridad Psicológica y Emocional

- **Respeto y Dignidad.**- El adulto mayor, deberá ser tratado con respeto y dignidad, manteniendo la confidencialidad y respetando su autonomía y decisiones siempre que sea posible.
- **Comunicación Asertiva.**- Los estudiantes deberán fomentar una comunicación clara y respetuosa con los adultos mayores, escuchando sus preocupaciones y respondiendo de manera adecuada y oportuna.
- **Apoyo Emocional.** - Los estudiantes deberán estar atentos a las necesidades emocionales de los adultos mayores y proporcionar apoyo emocional o derivarlos a profesionales adecuados cuando sea necesario.



NORMAS DE SEGURIDAD PARA ACTIVIDADES DEL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR

7. Manejo de Emergencias

- **Plan de Emergencia.**- Se deberá conocer y seguir el plan de emergencia detallado por la institución, que incluye procedimientos para situaciones como caídas, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y otras emergencias médicas.
- **Capacitación en Primeros Auxilios.** - Los estudiantes deben recibir capacitación en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP).
- **Contacto de Emergencias.** - Tener a mano los números de contacto de emergencia de familiares y del personal médico.

8. Evaluación y Mejora Continua

- **Retroalimentación Regular.** - Recoger feedback de estudiantes y de los adultos mayores sobre las prácticas de cuidado para identificar áreas de mejora.
- **Actualización.** - Las normas y reglamentaciones deberán actualizarse, por lo que se revisarán regularmente según nuevas investigaciones, experiencias y cambios en la normativa legal.

<https://www.tecnologicopichincha.edu.ec/>



TECNOLÓGICO
UNIVERSITARIO
PICHINCHA

