



TALLER 1. ¿Cómo te ves?

Objetivo: Evaluar la percepción que tiene cada persona de su imagen corporal, contrastarla con datos objetivos de medidas antropométricas y aportar recomendaciones sobre hábitos saludables.

Población diana:

- Población general adulta.

Requerimientos técnicos:

- Personal debidamente capacitado: al menos un monitor o monitora por taller y ayudante auxiliar.
- Plantillas de datos: Plantillas para la recogida de datos antropométricos, percepción corporal y hábitos de vida.
- Báscula
- Tallímetro
- Cinta métrica
- Material complementario en función de disponibilidad: Imágenes, cuadros, pósters, guía alimentaria (Delta de la Alimentación)...

Procedimiento:

La persona entra en la sala y se apunta en la pizarra con la figura que más se ajusta a lo que considera su percepción corporal.

A continuación pasa a la zona donde se realizará la valoración antropométrica. En dicha zona se encuentra el instrumental necesario para objetivar las medidas de la persona: báscula, tallímetro, cinta métrica, soporte para el cálculo del Índice de Masa Corporal (puede estar en soporte informático, en una rueda de cálculo o mediante una aplicación móvil).

Se anotan los resultados obtenidos en la plantilla de datos y se procede a la aprobación o a la corrección de la imagen corporal.

Se dan las recomendaciones oportunas para corregir, en el caso de que fuera necesario, conductas y hábitos de vida inadecuados con el fin de lograr un peso saludable para la prevención de enfermedades.

info@circulosdelavida.es

Taller: mínimo 15 min. por persona.



Valoración antropométrica

- **Peso**

Se debe colocar a la persona con la menor cantidad de ropa posible y libre de calzado.

Se coloca sobre la plataforma de la báscula sin apoyarse en ningún lugar.

Se realiza la lectura del peso en kilogramos y se procede al registro en la plantilla de datos.

- **Talla**

La persona ha de colocarse descalzo y se recomienda que tenga un plano de apoyo dorsal al efectuar la medición, con el fin de evitar las curvaturas de la columna, lo que produciría una alteración de la lectura.

Se le indica que ha de mantenerse derecha y con la espalda bien posicionada en el tallímetro.

Los talones juntos y los pies deben formar un ángulo de 90° entre la superficie de apoyo de los pies y el tallímetro.

Mirando hacia el frente, de tal modo que la línea que pasa por el conducto auditivo y la órbita sea perpendicular a la tabla de medida.

Manteniendo dicha posición, se le indica que se esfuerce a ser lo más alto posible, pero siempre manteniendo los talones pegados al suelo.

A continuación se desplaza el cursor sobre la cabeza ejerciendo una leve presión a fin de minimizar el grosor del cabello.

La cifra se lee en centímetros y se procede al registro en plantilla de datos.

- **Perímetro de la cintura**

Para medir el grado de adiposidad central en las personas que presentan sobrepeso u obesidad, se requiere la determinación del perímetro de la cintura, puesto que en estas personas se produce una acumulación de la grasa intraabdominal y perivisceral.



El incremento en el perímetro de la cintura en la persona obesa o con sobrepeso se correlaciona con distintos factores de riesgo cardiovascular y de síndrome metabólico.

Para medir el perímetro de la cintura se descubrirá la misma y se aplicará la cinta métrica directamente sobre la piel.

La persona debe estar de pie, con el abdomen relajado, en espiración, los brazos relajados colgando a los costados y los pies juntos.

A continuación se procede a medir el perímetro de la cintura pasando la cinta métrica por una línea horizontal que se encuentra equidistante del borde inferior de la última costilla y el borde anterior superior de la cresta ilíaca generalmente dicha línea pasa a la altura del ombligo.

La cifra se lee en centímetros y se procede al registro en la plantilla de datos.

- **Cálculo del Índice de Masa Corporal**

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un parámetro bastante fiable del porcentaje de grasa corporal.

Para el cálculo del IMC se utilizará el cociente entre el peso expresado en kilogramos y la talla al cuadrado, expresada en metros.

$$\text{IMC} = \text{Peso en Kg.} / (\text{Talla en metros})^2$$

IMC	Clasificación
Menor de 18.5	Peso insuficiente
Entre 18.5 y 25	Normal
Entre 25 y 30	Sobrepeso
Entre 30 y 40	Obesidad
Mayor de 40	Obesidad mórbida

Clasificación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) del estado nutricional de acuerdo con el IMC

info@circulosdelavida.es



Resultados y modos de actuación con la población.

1. Percepción de la imagen corporal, consumo de alimentos y actividad física.

Comprobar si la percepción de la imagen corporal se adecua a la realidad utilizando los datos obtenidos de la medición del IMC y del perímetro de la cintura.

Comprobar que las respuestas sobre consumo de alimentos y actividad física se ajustan a las recomendaciones. (Anexo 2)

2. Corrección de la imagen previa.

Imagen adecuada. En el caso de ser coincidente la percepción inicial registrada con los datos antropométricos y de IMC, la actitud a tomar será la de potenciar y reforzar esa percepción, dando consejos tanto de alimentación saludable, como la práctica de la actividad física diaria según la condición física de la persona.

Para ello, se dará a los participantes las siguientes recomendaciones:

- Alimentación saludable utilizando la pirámide Delta
- Práctica de actividad física diaria atendiendo a la forma física y estado de cada persona.

Imagen inadecuada. En el caso en que se perciba un error en la percepción al comprobar los datos antropométricos y del IMC, no coinciden con la situación real, se procederá según los dos tipos de casos:

Percepción por exceso: Se aprecia un exceso en relación a la imagen percibida y la real: **Sobrepeso u obesidad.**

Valoración de la actitud personal y disposición al cambio:

- ¿Cómo se ve respecto a su peso?
- ¿Le parece que es el adecuado?
- ¿Cree que le puede ocasionar problemas?

Recomendación:

- Alimentación saludable utilizando la pirámide Delta: adecuar la ingesta calórica a las características personales.



Los Círculos de la VIDA SALUDABLE

- Práctica de actividad física diaria atendiendo a la condición física de cada persona.
- Promover:
 - Dieta hipocalórica y equilibrada
 - La autoestima
 - La expresión de los sentimientos respecto a la percepción de su imagen corporal.
 - El diálogo constructivo entre los miembros de la familia.
 - Una pauta de conducta para lograr mantener el equilibrio. O corregir los problemas derivados de una inadecuada alimentación y actividad física.

Se aconseja dirigirse a un especialista para valoración de posibles enfermedades asociadas y realizar un ajuste en la alimentación y un seguimiento adecuado para lograr un peso ideal.

Percepción por defecto: Se aprecia un defecto de la percepción respecto a la imagen percibida y la real, en relación a los datos antropométricos e IMC: **Desnutrición**

Recomendación:

- Alimentación saludable utilizando la pirámide Delta: Adecuar la ingesta calórica a las características personales.
- Práctica de actividad física diaria atendiendo a la condición física de cada persona.

Se aconseja dirigirse a un especialista para valoración de posibles enfermedades asociadas y realizar un ajuste en la alimentación y un seguimiento adecuado para lograr un peso ideal.

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014



ANEXO 2

Recomendaciones sobre consumo de alimentos y actividad física

- **Desayuno diario saludable:**

Desayunar leche o derivados lácteos, frutas, cereales y frutos secos

- **Frecuencia de consumo de frutas y verduras:**

Cada día tomar, al menos, cinco raciones de frutas, verduras y hortalizas

Nota: Para la frecuencia de consumo del resto de alimentos utilizar la pirámide Delta con el fin de proporcionar una correcta recomendación.

- **Actividad Física:**

El tiempo mínimo debe ser de 150 minutos a la semana. Las sesiones se pueden combinar de diferentes maneras: 30 minutos de ejercicio moderado cinco veces por semana o 1 hora tres veces a la semana. Incluso en aquellas personas con dificultades para su realización, repartir la actividad en pequeños períodos (10 minutos) a lo largo del día.

Todo atendiendo a las características físicas de la persona y con supervisión de un especialista en caso necesario.

info@circulosdelavida.es

©Servicio Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Servicio de Promoción de la Salud
Año 2014