

Medición de circunferencia de cintura con técnica estándar

Waist circumference measurement using the standard technique

Buenaventura Ramírez Delgado ^a

Abstract:

Waist circumference measurement is an anthropometric technique used to assess health status and cardiovascular risk, as this measurement is a key indicator of abdominal fat. This practice guides you through the correct technique for measuring waist circumference using a tape measure, providing a simple and effective method for determining the risk of cardiometabolic diseases such as obesity, type 2 diabetes, dyslipidemia, and other cardiovascular diseases.

Keywords:

Anthropometry, waist circumference, cardiometabolic diseases and abdominal fat

Resumen:

La medición de circunferencia de cintura (cc) es una técnica antropométrica utilizada en la evaluación del estado de salud y riesgo cardiovascular, pues esta medida es un indicador clave que mide la cantidad de grasa abdominal. En esta práctica se determina cómo realizar la técnica correcta para medir la circunferencia de cintura mediante el uso de una cinta métrica proporcionando un método simple y efectivo para determinar el riesgo de enfermedades cardiometabólicas como la obesidad, diabetes tipo 2, dislipidemias y otras enfermedades cardiovasculares.

Palabras Clave:

Antropometría, circunferencia de cintura, enfermedades cardiometabólicas y grasa abdominal.

Introducción

La medición de la circunferencia de la cintura es un procedimiento ampliamente utilizado en el ámbito clínico y de salud pública para evaluar la distribución de grasa abdominal y su relación con el riesgo de padecer enfermedades metabólicas. Diversos estudios han demostrado que una circunferencia de cintura elevada se asocia con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias y enfermedades cardiovasculares (Katzmarzyk et al., 2006; Ross et al., 2020). Este indicador es especialmente útil debido a su simplicidad, bajo costo y facilidad de aplicación en diferentes entornos clínicos y comunitarios (Ross et al., 2020).

La precisión de la medición depende en gran medida de la técnica empleada. Para obtener resultados confiables,

la cinta métrica debe colocarse horizontalmente en el punto medio entre la última costilla y la cresta iliaca, con el paciente en posición de pie, relajado y respirando normalmente (World Health Organization [WHO], 2020). Este procedimiento complementa otras medidas antropométricas, como el índice de masa corporal (IMC), proporcionando una evaluación más integral del riesgo cardiometabólico (Janssen et al., 2020).

En esta práctica, los estudiantes aprenderán a realizar una medición precisa de la circunferencia de la cintura, comprendiendo su relevancia en la identificación temprana del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Materiales para la práctica:

- Cinta métrica flexible certificada
- Lapicero o bolígrafo

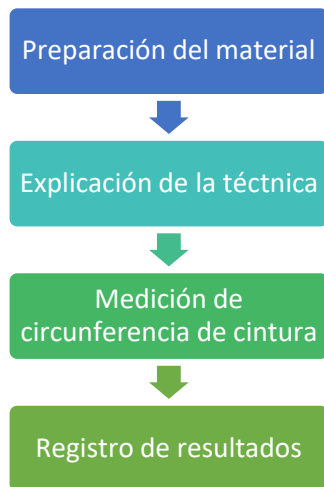
^a Buenaventura Ramírez Delgado, UA EH | Prepa 5 | Ixtlahuaco Hidlago | México, <https://orcid.org/0009-0000-6136-3161>, Email: buenaventura_ramirez@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 20/04/2025, Fecha de aceptación: 26/04/2025, Fecha de publicación: 05/07/2025

DOI: <https://doi.org/10.29057/ixtlahuaco.v7i14.15018>

- Historia clínica o dispositivo electrónico para anotar los resultados

Diagrama del Procedimiento



Procedimiento

A continuación, se detallan los pasos para realizar una medición precisa de la circunferencia de la cintura:

1.- Preparación del equipo:

- Asegúrate de contar con una cinta métrica flexible certificada que se adapte al contorno del cuerpo (WHO, 2020).
- Verifica que el lugar esté bien iluminado y ofrezca suficiente espacio para realizar la medición con comodidad.
- Ten a la mano un lápiz o bolígrafo y el formato de registro.



2.- Verificación y explicación del procedimiento:

- Informa al paciente sobre la finalidad de la medición y cómo se llevará a cabo (Ross et al., 2020).

- El paciente debe estar de pie, con los pies juntos, los brazos relajados a los costados y la espalda erguida (WHO, 2020).
- Asegúrate de que el paciente no retenga la respiración ni respire profundamente durante la medición (Janssen et al., 2020).



3.- Medición:

- Coloca la cinta métrica alrededor de la cintura en el punto medio entre el borde inferior de la última costilla y la cresta iliaca (WHO, 2020).
- La cinta debe estar ajustada al cuerpo sin comprimir el tejido, nivelada y paralela al suelo (Ross et al., 2021).
- Pide al paciente que exhale de forma normal y realiza la medición en ese momento (Katzmarzyk et al., 2006).
- Registra el valor obtenido con precisión. Se recomienda realizar al menos dos mediciones para asegurar la consistencia (Ross et al., 2020).



4.- Registro de resultados

Anota las mediciones en el formato correspondiente y, si realizaste múltiples mediciones, calcula el promedio (WHO, 2020).

Conclusión

La medición de la circunferencia de la cintura es una herramienta antropométrica esencial para evaluar el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad abdominal. Este procedimiento, cuando se realiza con una técnica estandarizada, proporciona información valiosa para la detección temprana de condiciones como

la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares (Ross et al., 2020).

En comparación con el índice de masa corporal (IMC), la circunferencia de la cintura refleja de manera más precisa el riesgo asociado con la adiposidad central (Janssen et al., 2020). La correcta aplicación de esta medición es fundamental en la práctica clínica y en estudios epidemiológicos para establecer estrategias de prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles (Katzmarzyk et al., 2006).

Referencias

- [1] Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., & Ross, R. (2004). Waist circumference and not body mass index explains obesity-related health risk. *The American journal of clinical nutrition*, 79(3), 379–384. <https://doi.org/10.1093/ajcn/79.3.379>
- [2] Ross, R., Neeland, I. J., Yamashita, S., Shai, I., Seidell, J., Magni, P., Santos, R. D., Arsenault, B., Cuevas, A., Hu, F. B., Griffin, B. A., Zambon, A., Barter, P., Fruchart, J. C., Eckel, R. H., Matsuzawa, Y., & Després, J. P. (2020). Waist circumference as a vital sign in clinical practice: a Consensus Statement from the IAS and ICCR Working Group on Visceral Obesity. *Nature reviews. Endocrinology*, 16(3), 177–189. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0310-7>
- [3] Katzmarzyk, P. T., Janssen, I., Ross, R., Church, T. S., & Blair, S. N. (2006). The importance of waist circumference in the definition of metabolic syndrome: prospective analyses of mortality in men. *Diabetes care*, 29(2), 404–409. <https://doi.org/10.2337/diacare.29.02.06.dc05-1636>
- [4] World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>