

PLICOMETRO FAT-2 - ALLUMINIO
FAT 2 SKINFOLD CALIPER - ALUMINIUM
ADIPOMÈTRE FAT-2 - ALUMINIUM
PLICÓMETRO FAT-2 - ALUMINIO
ADIPÓMETRO DE PREGAS CUTÂNEAS 2 -
alumínio
HAUTFALTENMESSGERÄT ZUR KÖRPER-
FETTMESSUNG 2 - Aluminium

Manuale d'uso - User manual - Manuel de l'utilisateur - Guía de uso - Manual de utilização
- Benutzerhandbuch

Le misure si intendono indicative
The measures are intended as indicative
Les mesures sont destinées à être indicatives
Las medidas tienen carácter indicativo
As medidas têm um carácter indicativo
Die Messwerte sind als Richtwerte zu verstehen

GIMA 27349

Fabbricante, Manufacturer, Fabricante, Fabricante:
JIMCO INDUSTRIES
4-KM Aimen Abad Road Near Akbar Abad Chowk Bhadal,
Sialkot-51310-Punjab - Pakistan - info@jimcoind.com
Made in Pakistan

REF RE-120-20

Importato da/Imported by/Importé par/Importado por /
Importado por / Importiert durch:
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com



Para la medición indicativa, no para fines de diagnóstico, del tejido subcutáneo y la conversión de esta medición en porcentaje indicativo de grasa corporal.

INTRODUCCIÓN

El plicómetro se utiliza para medir el espesor de los pliegues cutáneos.

Las medidas se realizan en sitios específicos seleccionados. La medida del espesor del pliegue cutáneo se traduce sucesivamente, usando las tablas correspondientes, en un porcentaje de grasa corporal.

PROCEDIMIENTOS DE MEDIDA DE LOS PLIEGUES CUTÁNEOS

Localice y mida cada pliegue cutáneo con cuidado. Los resultados pueden variar si las medidas no se toman de manera coherente en el sitio exacto con el mismo “pellizco” de pliegue cutáneo y la misma presión de plicómetro.

Adopte el mismo procedimiento de medición para cada pliegue cutáneo.

- Tome la medida del pliegue cutáneo directamente en la piel, sin prendas de vestir.
- Pellizque y sujete con una mano el pliegue de la piel, utilice la mano libre para medir el espesor del pliegue cutáneo con el plicómetro.
- Efectúe la medición tres veces en cada sitio del pliegue cutáneo. El espesor final del pliegue cutáneo en el sitio seleccionado es el promedio de estas tres lecturas.
- Marque, con un lápiz de grasa, el punto de medición en el sitio del pliegue cutáneo seleccionado.
- Pellizque un pliegue de la piel con el pulgar y el dedo índice de la mano izquierda.
- Aplique el plicómetro en el sitio de manera tal que la marca del lápiz de grasa en el lado del pliegue cutáneo se encuentre a nivel del punto medio entre las pinzas del plicómetro.
- Suelte su pulgar derecho de la palanca del plicómetro para que las puntas de la pinza del plicómetro puedan ejercer la fuerza completa sobre el pliegue cutáneo.
- Lea la medida del pliegue cutáneo (en milímetros) directamente desde el cuadrante del plicómetro.
- Compruebe la lectura de la medida dos veces más. Para obtener resultados exactos se requieren 3 medidas en cada sitio.
- La lectura del pliegue cutáneo para el sitio es el promedio de las tres lecturas.
- Lectura promedio del pliegue cutáneo = $(R1 + R2 + R3) / 3$

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL RESULTANTE DE LAS MEDIDAS DE LOS PLIEGUES CUTÁNEOS

Después de tomar las medidas de los pliegues cutáneos, estas medidas se pueden convertir en CONTENIDO DE GRASA CORPORAL EXPRESADO COMO PORCENTAJE DE PESO CORPOREO.

Estos valores de porcentaje varían según la edad y el sexo.

TABLAS PARA ADULTOS

Para determinar el contenido de grasa equivalente, expresado como porcentaje de peso corporal, para hombres y mujeres adultos:

- Calcule las cuatro (4) mediciones promedio de pliegue cutáneo (bíceps, tríceps, subescapular y suprailíaco).
- Utilice los valores indicados en la tabla correspondiente de porcentaje de peso corporal (hombre o mujer).

El valor de grasa corporal como porcentaje de peso corporal se encuentra en la intersección de la columna GRUPO DE EDAD y la fila SUMA DE LOS PLIEGUES CUTÁNEOS.

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL -- HOMBRES / MUJERES

Suma promedio de 4 pliegues cutáneos mm	EDAD			
	17-29 hombres/mujeres	30-39 hombres/mujeres	40-49 hombres/mujeres	50+ hombres/mujeres
15	4.8 / 10.5	- / -	- / -	- / -
20	8.1 / 14.1	12.2 / 17.0	12.2 / 19.8	12.6 / 21.4
25	10.5 / 16.8	14.2 / 19.4	15.0 / 22.2	15.6 / 24.0
30	12.9 / 19.5	16.2 / 21.8	17.7 / 24.5	18.6 / 26.0
35	14.7 / 21.5	17.7 / 23.7	19.6 / 26.4	20.8 / 28.5
40	16.4 / 23.4	19.2 / 25.5	21.4 / 28.2	22.9 / 30.3
45	17.7 / 25.0	20.4 / 26.9	23.0 / 29.6	24.7 / 31.9
50	19.0 / 26.5	21.5 / 28.2	24.6 / 31.0	26.5 / 33.4
55	20.1 / 27.8	22.5 / 29.4	25.9 / 32.1	27.9 / 34.6
60	21.2 / 29.1	23.5 / 30.6	27.1 / 33.2	29.2 / 35.7
65	22.2 / 30.2	24.3 / 31.6	28.2 / 34.1	30.4 / 36.7
70	23.1 / 31.2	25.1 / 32.5	29.3 / 35.0	31.6 / 37.7
75	24.0 / 32.2	25.9 / 33.4	30.3 / 35.9	32.7 / 38.7
80	24.8 / 33.1	26.6 / 34.3	31.2 / 36.7	33.8 / 39.6
85	25.5 / 34.0	27.2 / 35.1	32.1 / 37.5	34.8 / 40.4
90	26.2 / 34.8	27.8 / 35.8	33.0 / 38.3	35.8 / 41.2
95	26.9 / 35.6	28.4 / 36.5	33.7 / 39.0	36.6 / 41.9
100	27.6 / 36.4	29.0 / 37.2	34.4 / 39.7	37.4 / 42.6
105	28.2 / 37.1	29.6 / 37.9	35.1 / 40.4	38.2 / 43.3
110	28.8 / 37.8	30.1 / 38.6	35.8 / 41.0	39.0 / 43.9
115	29.4 / 38.4	30.6 / 39.1	36.4 / 41.5	39.7 / 44.5
120	30.0 / 39.0	31.1 / 39.6	37.0 / 42.0	40.4 / 45.1
125	30.5 / 39.6	31.5 / 40.1	37.6 / 42.5	41.1 / 45.7
130	31.0 / 40.2	31.9 / 40.6	38.2 / 43.0	41.8 / 46.2
135	31.5 / 40.8	32.3 / 41.1	38.7 / 43.5	42.5 / 46.7
140	32.0 / 41.3	32.7 / 41.6	39.2 / 44.0	43.0 / 47.2
145	32.5 / 41.8	33.1 / 42.1	39.7 / 44.5	43.6 / 47.7
150	32.9 / 42.3	33.5 / 42.6	40.2 / 45.0	44.1 / 48.2
155	33.3 / 42.8	33.9 / 43.1	40.7 / 45.5	44.6 / 48.7
160	33.7 / 43.3	34.3 / 43.6	41.2 / 45.8	45.1 / 49.2
165	34.1 / 43.7	34.6 / 44.0	41.6 / 46.2	45.6 / 49.6
170	34.5 / 44.1	34.8 / 44.4	42.0 / 46.6	46.1 / 50.0
175	34.9 / -	- / 44.8	- / 47.0	- / 50.4
180	35.3 / -	- / 45.2	- / 47.4	- / 50.8
185	35.6 / -	- / 45.6	- / 47.8	- / 51.2
190	35.9 / -	- / 45.9	- / 48.2	- / 51.6
195	- / -	- / 46.2	- / 48.5	- / 52.0
200	- / -	- / 46.5	- / 48.8	- / 52.4
205	- / -	- / -	- / 49.1	- / 52.7
210	- / -	- / -	- / 49.4	- / 53.0

SUBESCAPULAR

Debajo de la punta del ángulo inferior de la escápula, con un ángulo de 45 grados con respecto a la vertical (espalda, justo bajo la escápula).

Marque el punto justo debajo de la escápula en el punto medio entre la columna y el costado. Al tomar la medida, el plicómetro deberá estar orientado a 45 grados



SUPRAILÍACO

Arriba de la cresta ilíaca en la línea medioaxilar (aproximadamente una pulgada por encima del hueso ilíaco con un ángulo de 45 grados con respecto a la vertical).

Marque el punto aproximadamente una pulgada por encima del hueso ilíaco. Al tomar la medida, el plicómetro deberá estar orientado a 45 grados.



TABLAS PARA NIÑOS

La AAHPERD (Alianza estadounidense para la salud, la educación física, la recreación y la danza) sugiere que las normas porcentuales nacionales son la mejor referencia para las mediciones de los pliegues cutáneos y el contenido de grasa corporal en niños menores de 17 años. AAHPERD sugiere que el percentil ideal es el percentil 50: aquellos que se encuentran por debajo del percentil 25 deberían ser alentados a reducir la cantidad de grasa corporal, mientras que aquellos que se encuentran por encima del percentil 90 no deberían ser alentados a perder grasa corporal.

Para determinar el percentil apropiado para niños y niñas:

1. Calcule las dos (2) mediciones promedio de pliegue cutáneo (tríceps y subescapular).
2. Encuentre su PORCENTIL en la intersección entre la columna de edad adecuada y la medición del pliegue cutáneo.

Entonces lea el percentil mirando a la izquierda en esa fila. Ver la tabla del percentil para niños/niñas a continuación.

TABLA DEL PORCENTIL DE GRASA CORPORAL Y PLIEGUE CUTÁNEO NIÑOS/NIÑAS

Porcentaje	EDAD											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	1er número - promedio de mediciones de tríceps y subescapular para NIÑOS /2o número - promedio de mediciones de tríceps y subescapular para NIÑAS											
99	7/8	7/8	7/8	7/9	7/9	8/8	7/9	7/10	7/10	8/11	8/11	8/12
90	9/10	9/11	9/11	10/12	10/12	10/12	10/13	9/15	10/13	10/16	10/16	10/16
85	10/11	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	10/13	10/14	10/16	11/17	11/18	11/18
80	10/12	10/12	10/12	11/13	11/13	12/14	11/14	11/15	11/17	11/18	11/19	11/19
75	11/12	11/12	11/13	11/14	12/14	12/15	11/15	12/16	11/18	12/20	12/20	12/20
70	11/12	11/13	11/14	12/15	12/15	12/16	12/16	12/17	12/19	12/21	12/21	13/22
65	11/13	11/13	12/14	12/15	13/16	13/16	13/17	12/18	12/20	13/22	13/22	13/22
60	12/13	12/14	12/15	13/16	13/17	14/17	13/17	13/19	13/21	13/23	13/23	14/24
55	12/14	12/15	13/16	13/16	14/18	15/18	14/19	14/20	13/22	14/24	14/24	14/26
50	12/14	12/15	13/16	14/17	14/18	16/19	15/19	15/20	14/24	14/25	14/25	15/27
45	13/15	13/16	14/17	14/18	15/20	16/20	15/21	16/22	14/25	15/26	15/27	16/28
40	13/15	13/16	14/18	15/19	16/20	17/21	16/22	17/23	15/26	16/28	16/29	16/30
35	13/16	14/17	15/19	16/20	17/22	19/22	17/24	18/25	16/27	18/29	14/30	17/32
30	13/16	14/18	16/20	17/22	18/24	20/23	19/25	19/27	18/30	18/32	18/32	19/34
25	14/17	15/19	17/21	18/24	19/25	22/25	21/27	22/30	20/32	20/34	20/34	21/36
20	14/18	16/20	18/23	20/26	21/28	24/28	24/31	25/33	23/35	22/37	22/37	24/40
15	16/19	17/22	19/25	23/29	24/31	28/31	27/35	29/39	27/39	25/42	24/42	26/42
10	18/22	18/25	21/30	26/34	28/35	33/36	33/40	36/43	31/42	30/48	29/46	30/46
5	20/26	24/28	28/36	34/40	33/41	38/42	44/48	46/51	37/52	40/56	37/57	38/58

* Para determinar el percentil apropiado para niños y niñas: Calcule las dos (2) mediciones promedio de los pliegues cutáneos (tríceps y subescapular, p.ej 11/14). Encuentre su PORCENTIL en la intersección entre la columna de edad adecuada y la medición del pliegue cutáneo. Entonces lea el percentil mirando a la izquierda en esa fila. (Ejemplo: edad 9 años, con lecturas promedio de los pliegues cutáneos 11/14, el percentil debería ser 75).

PUNTOS DE MEDICIÓN DE LOS PLIEGUES CUTÁNEOS

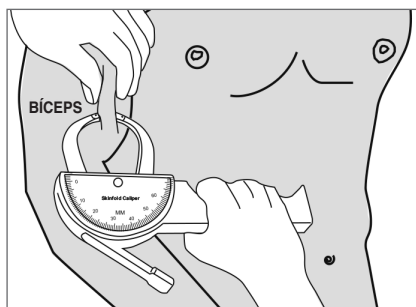
TRÍCEPS

Entre la punta del olécranon del cúbito (codo) y el acromion de la escápula (hombro). Marque el punto en la parte posterior del brazo en el punto medio de la distancia entre la punta del codo y el hombro, la marca debería estar en el punto medio de la distancia entre las pinzas del plicómetro.



BÍCEPS

Punto central del músculo (generalmente este estaría enfrente del pezón). Marque el punto a nivel del punto medio entre el músculo bíceps FLEXIONADO. Cuando se toma la medida, el músculo (brazo) debería estar RELAJADO y en posición perpendicular.



INDICACIONES DE USO Y PRECAUCIONES

Estos dispositivos están diseñados para uso profesional por operadores cualificados con las habilidades necesarias. El uso del producto implica el contacto directo con la piel del paciente; siempre utilizar guantes de protección, no utilizar en la piel opaca y manejar con cuidado para evitar la abrasión accidental.

Limpiar y esterilizar antes de cada uso; utilizar una solución desinfectante neutral no agresiva (PH7), no utilizar soluciones que contengan iones de cloruro o alto contenido de alcohol. Este producto está destinado a proporcionar medidas indicativas fáciles de leer.

	Precaución: lea las instrucciones (advertencias) cuidadosamente		Consultar las instrucciones de uso
	Conservar en un lugar fresco y seco		Conservar al amparo de la luz solar
REF	Código producto	LOT	Número de lote

CONDICIONES DE GARANTÍA GIMA

Se aplica la garantía B2B estándar de Gima de 12 meses.