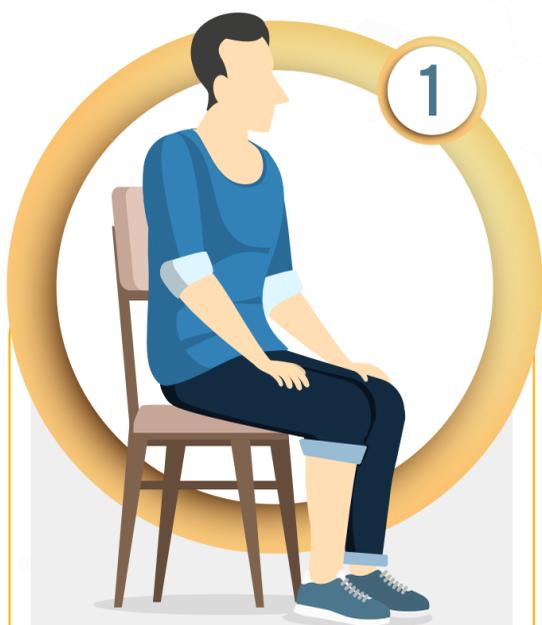


CÓMO REALIZAR LA MEDICIÓN de circunferencia DE PANTORRILLA

La medición de circunferencia de pantorrilla, combinada con la prueba de fuerza de prensión manual y la edad, como propuso Ishii et al, (2014) puede ser la herramienta ideal cuando no hay otros métodos disponibles para medir el estado muscular del paciente.



Para poder realizar una correcta exploración física en el cuerpo del paciente con esta prueba, se recomienda que esté sentado, con las piernas en un ángulo de 90°.



Igualmente, se sugiere tomar la medida 2 veces en la pierna dominante con una cinta métrica de fibra de vidrio en la parte más gruesa de la pantorrilla, sin hacer mucha presión sobre la piel.



Medición de Circunferencia de Pantorrilla (cms)		
Edad	Hombres	Mujeres
>20 Años	<35 cms	<33 cms
>40 Años	<34 cms	<29 cms
>60 Años	<31 cms	<31 cms

Si el resultado es menor que estos parámetros, es un signo de que su paciente es presarcopenico. Igualmente, la prueba de fuerza de prensión manual puede ser un indicador de la presencia de otras patologías.

Referencias:

Ishii S, Tanaka T, Shibasaki K, et al. Development of a simple screening test for sarcopenia in older adults. Geriatr Gerontol Int. 2014;14 Suppl 1:93-101. Recuperado de: 10.1111/ggi.12197

Mienche, et al. Diagnostic Performance of Calf Circumference, Thigh Circumference, and SARC-F Questionnaire to Identify Sarcopenia in Elderly Compared to Asian Working Group for Sarcopenia's Diagnostic Standard. Acta Med Indones. (2019) <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-31383826>

Landi F, Onder G, Russo A et al. Calf circumference, frailty and physical performance among older adults living in the community. Clin Nutr 2014; 33: 539-44.

Pagotto, V., et al. Calf circumference: clinical validation for evaluation of muscle mass in the elderly. Rev. Bras. Enferm. 2018, vol.71, n.2, pp.322-328. Recuperado de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672018000200322&lng=en&nrm=iso. ISSN 0034-7167.

Calf Circumference as a Simple Screening Marker for Diagnosing Sarcopenia in Older Korean Adults: the Korean Frailty and Aging Cohort Study (KFACS). (2018, mayo 14). Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5944215/>