

¿Qué es la bioimpedanciometría eléctrica?

La bioimpedanciometría es una técnica sencilla en la que se colocan 2 electrodos uno en el brazo y otro en la pierna del mismo lado. Entre ambos electrodos se genera una corriente eléctrica alterna de baja intensidad, que es imperceptible y permite conocer la composición de tu cuerpo. La corriente eléctrica atraviesa a distinta velocidad según el tejido que atraviesa (músculo, la grasa o agua).

Características generales:

- Método **no invasivo, rápido y seguro** que permite estimar la **composición corporal** mediante la medición de la **resistencia eléctrica** que ofrece el cuerpo al paso de una corriente alterna de baja intensidad
- Los **tejidos corporales** (agua, músculo, grasa) tienen diferentes **niveles de conductividad eléctrica**.
- Sirve para **evaluar tu estado nutricional** de manera precisa, conociendo la composición corporal y la funcionalidad celular.
- Permite hacer un **seguimiento de tratamientos nutricionales** para evaluar los cambios en la composición corporal durante o tras la instauración un tratamiento.
- El estudio de la composición corporal es esencial en muchas patologías, como las enfermedades cardiovasculares, porque el descenso de la masa muscular (sarcopenia) empeora el pronóstico.

Recomendaciones previas a la realización de la prueba

- Evitar comidas copiosas antes de la prueba.
- No ingerir abundantes líquidos, las horas previas
- No realizar ejercicio intenso antes de acudir a la prueba.
- Acude con ropa cómoda para la realización de la prueba.
- Avisa si llevas marcapasos o dispositivos electrónicos implantados, ya que en esos casos la prueba no se recomienda.

Bioimpedanciometría: conoce tu cuerpo más allá del peso

1 Cómo acudir a la prueba



Evita comidas abundantes 2-3 h antes



No hagas ejercicio intenso el mismo día



No bebas grandes cantidades de agua justo antes



Informa si usas marcapasos u otros dispositivos electrónicos

2 En qué consiste



Se colocan 2 electrodos y una corriente eléctrica de baja intensidad atraviesa el tejido



El aparato pasa una corriente eléctrica muy suave e imperceptible

3 Para qué sirve



Conocer tu composición corporal: agua, músculo y grasa



Personalizar tu plan de alimentación y ejercicio



Seguir la evolución de tus cambios



Detectar desequilibrios a tiempo

La bioimpedanciometría es rápida, segura y te ayuda a entender tu cuerpo más allá del peso.