

LIPDACTIVE RF

Ultracavitación + Radiofrecuencia



¡PRIMERO LA SEGURIDAD!

Es **obligación** del usuario llevar a cabo la lectura e interpretación de este manual antes de efectuar su primer uso. Usar un procedimiento distinto al de aquí descrito puede ocasionar riesgos irreversibles tanto para el paciente como para el operador.

LipoActive RF debe ser utilizado exclusivamente por personal profesional capacitado.

Si necesita ayuda para comprenderlo, total o parcialmente, no dude en contactarse con nosotros a sveltia@sveltia.com.



Antes de utilizar el equipo, controle el conexionado de los accesorios.

Este equipo se provee con una conexión a tierra de protección. El fabricante no se hará responsable de cualquier daño causado por la falta de uso de esta conexión.

No modifique este equipo sin autorización expresa del fabricante.



ULTRACAVITACIÓN

Portadores de prótesis metálicas, marcapasos.
Embarazo y período de lactancia.
Tumores y procesos neoplásicos.
Infecciones o heridas.
Personas epilépticas.
Insuficiencia cardíaca.
Insuficiencia renal.

ELECTROPORACIÓN

Portadores de prótesis metálicas, marcapasos.
Zona abdominal durante embarazo.
Tumores y procesos neoplásicos.
Infecciones o heridas.
Pacientes epilépticos.
Portadores de audífonos u otros dispositivos electromagnéticos.
Alergia al principio activo a utilizar.

RADIOFRECUENCIA

Portadores de prótesis metálicas, marcapasos.
Embarazo y lactancia.
Tumores y procesos neoplásicos.
Infecciones o heridas.
Cardiopatías graves.
Alteraciones de la coagulación.
Enfermedades neuromusculares.
Sustancias de relleno recientes.
Toxina botulínica reciente en zona a tratar.



Puede producirse eritema leve o moderado.

La aplicación en cabeza, ovarios, testículos, corazón y otros órganos internos debe ser efectuada con el cabezal inclinado (se muestra más adelante).

En algunas personas pueden aparecer ampollas que se absorben por sí mismas. En estos casos disminuir la potencia y espaciar las sesiones.

ULTRACAVITACIÓN

Adiposidades localizadas.

Celulitis.

Modelación corporal.

ELECTROPORACIÓN

Modelación corporal.

Tonificación y rejuvenecimiento de piel.

Post lipólisis.

Post cirugía para reducir edemas.

Reducción de grasa.

Reducción de celulitis.

Líneas de expresión y arrugas.

Flacidez.

Estrías.

Cicatrices y acné.

Reumatología y neuromuscular.

Patologías de las articulaciones.

Trauma muscular y rupturas.

Neuralgias.

Contorno de rostro.

Alopecia.

RADIOFRECUENCIA

Modelación corporal.

Tonificación y rejuvenecimiento de la piel.

Reducción de grasa.

Reducción de celulitis.

Levantamiento de la expresión del rostro.

Reabsorción, modelación y firmeza de papada

Laxitud del cuello.

Líneas de expresión y arrugas.

Flacidez.

Estrías.

Cicatrices de acné.

Activación de la circulación sanguínea.

Activación del sistema linfático.



En cualquier caso, se recomienda la consulta previa con un especialista.

Un enrojecimiento de la piel y un pequeño edema son normales, pero no deben observarse anomalías como micro ampollas, reacciones alérgicas, prurito excesivo, etc.



LipoActive RF no debe ser utilizado simultáneamente con otros equipos que produzcan radiaciones electromagnéticas o de otro tipo que puedan interferir con el correcto funcionamiento de la unidad.

No dejar nunca el equipo emitiendo sin estar el cabezal aplicado al paciente. Este equipo no posee partes que puedan ser reparadas por el usuario. En caso de necesidad de reparación o ajuste, debe ser realizado en la fábrica o en servicios técnicos autorizados por Cormedic S.A.

El cabezal debe encontrarse en buenas condiciones, no debe poseer grietas ni fisuras y los cables y conectores deben estar en buen estado. Si esto no se cumple, comuníquese con fábrica o servicios técnicos autorizados.

Si durante la aplicación el paciente tiene sensación de quemadura, debe avisar inmediatamente para que el profesional opte por disminuir la intensidad o agrandar los círculos de la aplicación. El método de control de temperatura disminuye dramáticamente este tipo de riesgos.



*Mantenga alejado de niños.
Mantener el equipo en posición horizontal.
Asegúrese de que la toma de aire se mantenga libre de polvo.
No se permite modificar el equipo.*



Los cabezales SIEMPRE deben permanecer limpios y libres de cualquier residuo, incluso cuando no se utilicen. De lo contrario pueden ocasionarse fallos severos en el equipo.

PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO

LIPOACTIVE RF

Generador para tratamientos de Ultracavitación, combinado con generadores de Radiofrecuencia y Electroporación multipolar. Se trata de un equipo totalmente digital y con configuración de parámetros de forma automática.

Posee un nuevo sistema de control por temperatura que no sólo simplifica la operatoria, sino que también brinda mayor seguridad.

Mantiene el modo tradicional de trabajo para permitirle siempre al profesional tener el control de los valores de aplicación, con posibilidad de modificarlos de forma sencilla y práctica según su criterio a través de la pantalla táctil a color.



Este equipo posee 4 cabezales:

Ultracavitación 90W.

Radiofrecuencia multipolar de \varnothing 35mm.

Radiofrecuencia multipolar de \varnothing 50mm.

Radiofrecuencia multipolar de \varnothing 70mm.

La línea de aparatos estéticos cuenta con circuitos internos de alta tecnología y performance, previamente controlados de manera estricta para asegurar el cumplimiento de normas internacionales de seguridad y eficacia, garantizando no sólo un correcto funcionamiento, sino también la minimización de riesgos para paciente y operador.

Con conectar el equipo a la red de alimentación eléctrica y encenderlo, va a disponer de una herramienta con excelentes prestaciones para tratamientos.

PRINCIPIOS DE FUNCIONAMIENTO ULTRACAVITACIÓN ULTRASÓNICA

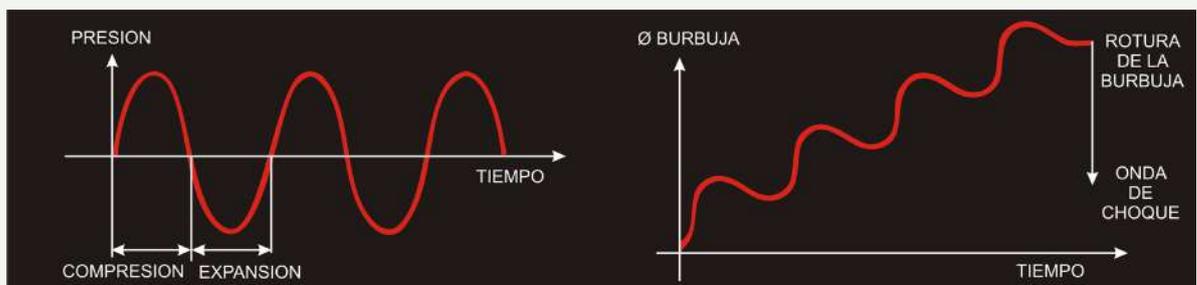
El rango de frecuencias que el oído humano percibe va de 20Hz a 20 KHz, entonces el «Ultrasonido» es toda vibración que se transmita por un medio a una frecuencia mayor a 20 KHz.

El equipo LipoActive RF genera una onda ultrasónica de 40 KHz, que es transmitida a los tejidos por un medio semilíquido, como un gel conductor. Una vez que se encuentra en el interior de la masa tisular, se transmite por el medio acuoso propio del organismo.

? ¿Por qué 40 KHz ? El tejido adiposo de contenido graso y acuoso es especialmente sensible a las frecuencias alrededor de lo 30/40 KHz por razones físicas de resonancia. Es por esto que, el tejido graso absorbe en forma selectiva las ondas de estas frecuencias, produciéndose así el fenómeno de cavitación.

? **Potencia de la onda ultrasónica** El otro factor fundamental que debemos considerar es la potencia de la onda, que nos va a permitir aportar la energía suficiente al tejido como para efectuar la cavitación y por ende la licuefacción de las partículas grasas. Este equipo otorga una potencia máxima de 90 watts, más que suficiente para acceder a cualquier espesor de panículo. Esto no significa que siempre el equipo esté emitiendo su máxima potencia, sino que debe disponer de una reserva suficiente para cualquier tratamiento.

? **¿Qué es la Ultracavitación ?** Durante la aplicación de la onda ultrasónica, por efecto de la acción de compresión-expansión de la onda, se induce el fenómeno de la CAVITACIÓN, que consiste en la generación de micro burbujas de vapor que, al romperse, producen ondas de choque capaces de incidir en las estructuras de grasa subcutánea. Esta grasa se fragmenta así en pequeñísimas partículas fáciles de eliminar por los sistemas del organismo, ayudados en este caso por drenajes linfáticos y/o otras actividades. Analizando el gráfico siguiente, podemos ver que la onda de presión ultrasónica va incrementando el diámetro de las burbujas generadas hasta que estallan por acumulación de energía. Cuando ocurre la implosión se libera la energía acumulada, produciendo una onda de choque que incide sobre la grasa, efectuando la llamada lipoclasia (rotura de grasa en partículas). En resumen podemos concluir que la acción de la onda ultrasónica trabaja sobre el líquido existente en el organismo. Este líquido va absorbiendo energía y produciendo burbujas que van aumentando de tamaño, hasta que por efecto de la alta energía acumulada estas burbujas implosionan en forma de una onda de choque, liberando la energía acumulada.



EQUIPO Y ACCESORIOS



EQUIPO



CABEZAL ULTRACAVITACIÓN



CABEZAL DE RADIOFRECUENCIA MULTIPOLAR Ø70mm



CABEZAL DE RADIOFRECUENCIA MULTIPOLAR Ø50mm



CABEZAL DE RADIOFRECUENCIA MULTIPOLAR Ø35mm
FACIAL



PILCÓMETRO



PORTACABEZALES CON LLAVE Y TORNILLOS DE FIJACIÓN



CABLE DE ALIMENTACIÓN Y DOCUMENTACIÓN
CORRESPONDIENTE

CABEZALES DE APLICACIÓN

CABEZAL DE
RADIOFRECUENCIA
(70mm)



CABEZAL PARA
ULTRACAVITACIÓN



CABEZAL DE
RADIOFRECUENCIA
(50mm)

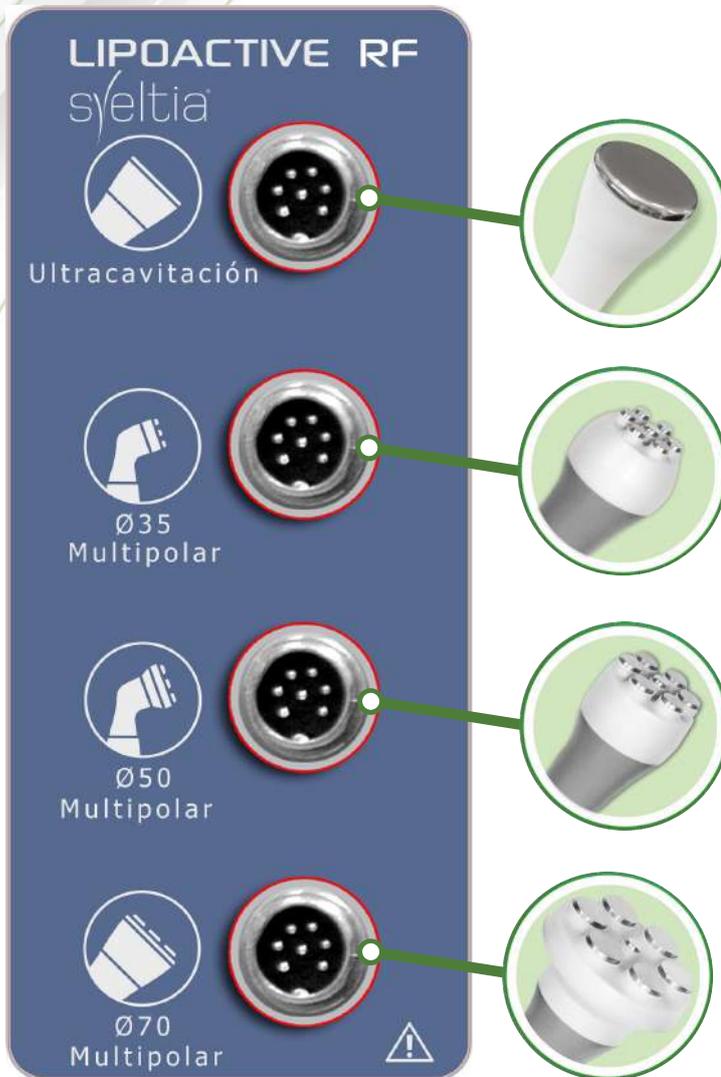


CABEZAL DE
RADIOFRECUENCIA
FACIAL (30mm)



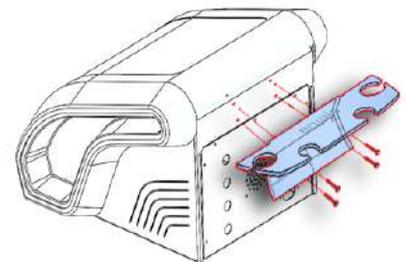
Todos los cabezales poseen una rosca de seguridad para evitar desconexiones accidentales. Desenrosque siempre la ficha antes de desconectar alguno. No retorcer los cables ni tomarlos como objeto de tirones al desconectarlos. Ningun cabezal es apto para aplicaciones con inmersión en líquidos.

CONEXIÓN DE CABEZALES Y PORTACABEZALES



En caso de error en la conexión de cabezales, el equipo no se activará y en pantalla informará acerca de cómo conectar correctamente el o los cabezales erróneamente conectados.

Instalar el portacabezales de acrílico en la parte posterior del equipo. Debe posicionarlo de modo tal que los orificios coincidan para luego poder fijarlo con los tornillos y la llave Allen correspondiente provistos en el embalaje.



CONEXIÓN Y ENCENDIDO DEL EQUIPO

1



Conectar los cables de los cabezales de RF al equipo.

2



Enchufar el equipo a la línea de alimentación. Encenderlo presionando la llave ubicada en la parte posterior.

El equipo se apaga presionando el mismo interruptor.

3



La pantalla demora en encenderse mientras se inicia el sistema operativo. Una vez que se ilumine presionar el botón para acceder al menú principal.

No corte el cable ni reemplace la ficha original.

Verifique que la tensión y frecuencia de su equipo corresponden con la del país en que va a ser utilizado.

No obstruir la rejilla de ventilación.

Utilice siempre el cable provisto con la unidad. No corte o prolongue el conductor ni reemplace la ficha ni utilice tomas multiples. Verifique que su instalación provea una puesta a tierra correcta



CONFIGURACIÓN DE PANTALLA TÁCTIL



Para acceder al sistema, presionar el botón INGRESAR. Si usted desea, puede solicitar una contraseña a la hora de manipular el equipo. Esto se realiza abriendo el menú de configuración y activando dicha opción.



La pantalla SELECCIÓN DE APLICADOR brinda al terapeuta la opción de elegir entre los distintos cabezales de aplicación, según el tratamiento a realizar. Se accede al menú de la terapia deseada presionandola sobre la pantalla.

Si alguno de los cabezales no se encuentra conectado al equipo, esta pantalla va a exponer la leyenda “desconectado” según corresponda.

ULTRACAVITACIÓN PROTOCOLO DE APLICACIÓN

Para la transmisión óptima de ultrasonido, antes de iniciar el tratamiento se debe utilizar gel neutro como medio de acoplamiento. Una vez finalizada la aplicación, limpiar cuidadosamente tanto el cabezal como la zona aplicada, sobre todo si se va a usar luego radiofrecuencia.



Para iniciar con el tratamiento de ultracavitación, debe ingresar en el campo “PLIEGUE” el valor del obtenido de la medición del pliegue (en milímetros). Si la medición resulta dificultosa, se recomienda introducir un valor aproximado de ésta.

En el campo “TIEMPO” debe introducir la duración del tratamiento utilizando las flechas superior e inferior hasta llegar al deseado. El número indica Minutos y luego segundos.



Para comenzar con la aplicación, debe presionar el botón “INICIO” como se indica.

Si desea interrumpir momentáneamente el tratamiento, presionar “PAUSA”.

Para detener el tratamiento y resetear los valor ingresados, presione “STOP”.

Para volver a la pantalla anterior, presione “VOLVER”.



No dejar nunca el equipo emitiendo ultrasonido si el cabezal no se encuentra aplicado en el paciente.

Es importante que el paciente ingiera al menos un litro de agua o jugo antes y después de la aplicación de Ultracavitación para favorecer la eliminación de las sustancias grasas emulsionadas durante el tratamiento.

Aplicación en Abdomen

En la aplicación abdominal debemos tener cuenta principalmente no aplicar el cabezal en forma perpendicular a la piel. Se debe colocar inclinado, a unos 45° con respecto al plano de aplicación.

Generalmente durante el tratamiento se escucha un ruido agudo, esto es totalmente normal y no es necesario reducir el tiempo ni la potencia del equipo, salvo que se trate a personas muy sensibles. En estos casos es posible efectuar el tratamiento a menor potencia, aumentando el número de sesiones.



Aplicación en Glúteos y Muslos

En estos tratamientos, se puede colocar directamente el cabezal sobre la zona a tratar, ya que no hay riesgos de afectar órganos internos. De todas maneras, como se ilustra en la figura, es conveniente tomar el pliegue adiposo con una mano, mientras se aplica el cabezal.



El cabezal debe ser movido constantemente, efectuando círculos y recogiendo el gel a medida que se dispersa.

RADIOFRECUENCIA MODO AUTOMÁTICO

Para la transmisión óptima de la RF, antes de iniciar el tratamiento se debe utilizar gel neutro o crema apta para RF en una cantidad adecuada como medio de acoplamiento. El cabezal debe ser movido en círculos constantemente a medida que la sustancia de acople elegida se va esparciendo. Si la misma es absorbida, agregar más cantidad.

Para visualizar la siguiente pantalla, previamente se debe haber seleccionado el tratamiento de RF con un cabezal determinado. El procedimiento es el mismo para todos los cabezales de RF que pertenecen al equipo.

Para el tratamiento con RF, debe ingresar en el campo "TEMPERATURA" el valor deseado de la misma, presionando la flecha superior para elevarla y la inferior para disminuirla. Por otro lado, el uso automático se habilita cuando está seleccionado "ON", de lo contrario, se habilita el manual.

En modo AUTOMÁTICO (botón en ON) la potencia de salida de RF se sostiene en los valores necesarios para



En el campo "TIEMPO" debe introducir la duración del tratamiento en minutos y segundos.

Para comenzar con la aplicación, debe presionar el botón "INICIO" como se indica.

Si desea interrumpir momentáneamente el tratamiento, presionar "PAUSA".

Para detener el tratamiento y resetear los valores ingresados, presione "STOP".

Para volver a la pantalla anterior,



Si se producen molestias por la temperatura del cabezal, disminuir la potencia.

Una vez finalizada la aplicación, limpiar cuidadosamente tanto el cabezal como la zona aplicada, sobre todo si se va a usar luego ultracavitación.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS

RADIOFRECUENCIA

El efecto de la onda electromagnética de Radiofrecuencia eleva instantáneamente la temperatura de los tejidos subyacentes, activando los procesos de colagenogénesis, el acortamiento de la fibra, y todos los demás efectos conocidos de esta técnica. Dicho calentamiento va a favorecer:

- **El drenaje linfático**, que permitirá disminuir los líquidos y las toxinas en el que se encuentran embebidos los adipositos del tejido afecto de celulitis.
- **Un aumento de circulación sanguínea** en la zona, que permitirá mejorar tanto el metabolismo del tejido graso subcutáneo como la mejora del aspecto de la piel acompañante.
- **La formación de nuevo colágeno**, tanto en la piel como en el tejido subcutáneo, permitiendo que todo el tejido adquiera firmeza gracias a la reorganización de los septos fibrosos y engrosamiento dérmico suprayacente.
- **Migración de fibroblastos**, lo cual reforzará aún más la estructura de colágeno dando como resultado un rejuvenecimiento de la zona tratada.

El efecto inmediato de la aplicación de Radiofrecuencia es la retracción del colágeno, con más o menos rapidez según los casos. Sin embargo, lo que se pretende conseguir gradualmente es la reestructuración del colágeno profundo, lo que incluye que se formen fibras nuevas que sustituyan a las envejecidas y hagan los tejidos más elásticos, se favorezca la homeostasis y, en general, mejore el estado de la piel eliminando de ella las huellas del paso del tiempo. Este proceso es más lento y, según los casos y dependiendo del estado en el que se encuentre el colágeno de la persona, se produce entre los dos y cuatro meses posteriores al tratamiento.

En resumen podemos afirmar que la aplicación de energía de RF a la dermis y a las capas subcutáneas distribuye calor a los tejidos subyacentes, produciendo los siguientes efectos:

- El aumento de la propagación del oxígeno liberado por los glóbulos rojos aumenta el metabolismo de las células.
- La degradación del entrecruzado del colágeno rígido aumenta la elasticidad de la piel y mejora la textura de la misma.
- Inducir a la expresión genética del colágeno tipo I y III (el más abundante en la piel).
- Estimular los fibroblastos para producir procolágeno y mejorar su secreción.
- Mejorar la elasticidad de los tabiques (tejido conjuntivo) en la piel.

En los primeros minutos de la primera sesión, se produce la contracción del propio colágeno del paciente por un efecto en su estructura bioquímica con acortamiento del colágeno en 3 dimensiones inducido por el efecto térmico producido en la profundidad del tejido por la Radiofrecuencia.

Se sentirá y se notará la piel más suave, firme y elástica inmediatamente después del tratamiento.

Aproximadamente a los 6 meses luego de la primer aplicación y si se mantiene el tratamiento, es la regeneración del colágeno ya que ese mismo estímulo térmico en profundidad estimula al fibroblasto con la consiguiente formación de nuevas fibras colágenas y remodelación del tejido.

RESULTADOS EN LOS DISTINTOS PACIENTES

Los resultados de la aplicación de RF dependen del estado de la piel y la cantidad de colágeno existente dado por una buena alimentación, stress controlado, exposición moderada al frío y calor, exposición solar. Por ejemplo, en caso de elastosis actínica, el efecto inmediato de contracción del colágeno es menor debido a la imposibilidad de estas fibras de contraerse por el daño sufrido por el sol y la nueva formación de colágeno no basta para la retracción de la piel.



¿Cuál es la diferencia entre Radiofrecuencia Multipolar y Radiofrecuencia Bipolar?

En rigor, la eficacia terapéutica de ambos modos es la misma, ya que se trata de proporcionar energía en forma de ondas electromagnéticas a los tejidos y por ende producir calentamiento localizado. No obstante, la Radiofrecuencia Multipolar posee una evidente e importante ventaja, sobre todo cuando se efectúan tratamientos en zonas corporales grandes. Esto se debe a que, por razones técnicas que exceden a las necesarias en este documento, la potencia obtenida es 73% mayor en la emisión Multipolar, mientras se mantiene constante la corriente de radiofrecuencia.

En resumen, con RF multipolar se logra un efecto térmico mayor y en menos tiempo, lo que favorece los efectos vistos con anterioridad.

MANTENIMIENTO DEL EQUIPO

Es recomendable realizar la limpieza del equipo de la siguiente manera:

- Limpiar la carcasa del equipo con un paño humedecido en agua, evitando así el depósito de polvo y/u otros agentes atmosféricos.
- Una vez terminada la terapia y antes de comenzar otra, limpie los cabezales utilizados con alcohol al 70% u otra loción limpiadora para eliminar cualquier resto de gel, cremas, etc. usadas durante el tratamiento. También se puede utilizar paños de cocina húmedos con detergente.
- No utilizar productos de limpieza corrosivos ni oleosos, tales como aguarrás, thinner o símil.
- No sumergir los cabezales.
- Mantenga siempre los cabezales limpios y secos.
- Cuando los cabezales no vayan a ser usados, guárdelos limpios y secos.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

LIPOACTIVE RF

CABEZALES	
ULTRACAVITACIÓN ACERO INOXIDABLE	70mm
RADIOFRECUENCIA MULTIPOLAR	35mm
RADIOFRECUENCIA MULTIPOLAR	50mm
RADIOFRECUENCIA MULTIPOLAR	70mm

CARACTERÍSTICAS DIMENSIONALES	
Alto	310mm
Ancho	380mm
Profundidad (sin portacabezal)	370mm
Peso	10kg

CARACTERÍSTICAS	
Ultrasónica senoidal	35kHz
Radiofrecuencia senoidal	1000kHz
Línea de alimentación	220V 50/60Hz (120V 50/60Hz)
Consumo de energía máximo	145VA
Aislamiento eléctrico (IEC 60601)	Clase I
Conexión a paciente (IEC 60601)	Tipo BF
Protección contra la penetración de líquidos	IPX0
Potencia Máxima Ultracavitación	90W
Potencia Máxima Radiofrecuencia	100W
Registro ANMAT	PM-2089-4

CONDICIONES AMBIENTALES DE USO	
Temperatura	10 a 40 °C
Humedad Relativa	30 a 75%
Presión Atmosférica	700 a 1060 hPa

CONDICIONES AMBIENTALES DE TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO	
Temperatura	-40 a 70°C
Humedad Relativa	10 a 90%
Presión Atmosférica	500 a 1060 hPa

INFO SVELTIA

Sveltia y Crio-Fraxis son marcas registradas de CorMedic S.A.

De Los Calabreses 4204 -
B° Los Boulevares
X5022 Córdoba - Argentina
Tel. +54 351 4751785

sveltia@sveltia.com
www.sveltia.com

D.T.: Ing. Diego Corin
AUTORIZADO POR ANMAT: PM-2089

La información contenida en este manual será corregida en el momento de impresión. No obstante, CorMedic S.A. tiene el derecho de cambiar y modificar cualquier especificación sin anunciar o sin la obligación de poner al día las unidades existentes.

CorMedic S.A. declina toda responsabilidad por ventuales daños producidos a pacientes, atribuibles a:

- No respetar las normas de seguridad.
- Falta de idoneidad o capacitación del personal.
- Utilización del equipo en condiciones inadecuadas.



En el frente de su equipo o en la parte posterior del mismo donde se encuentra el número de serie de la unidad, Ud. hallará algunos de los símbolos de la tabla siguiente. En dicha tabla se detalla el significado de los mencionados símbolos.

	Equipo Clase I		Radiación no ionizante
	Equipo Clase II		Atención, consulte documentación
	Apilar hasta 3 bultos		Proteger contra la humedad
	Apilar hasta 5 bultos		Equipo Tipo BF
	Frágil		Equipo Tipo B

MEDICIÓN DE PLIEGUE CUTÁNEO ULTRACAVITACIÓN

- Para una correcta dosificación de ultracavitación, debemos efectuar previamente la medición del Pliegue Cutáneo.
- El pliegue cutáneo nos indica el espesor de tejido adiposo localizado en la zona en cuestión.

La Medición del pliegue cutáneo: se realiza mediante el instrumento denominado Plicómetro, que posee una escala graduada en milímetros que nos expresa el grosor del pliegue. Esta medida será luego indicada al equipo, mediante la técnica que será posteriormente explicada. La unidad configura en forma automática la potencia y frecuencia necesarias para el tratamiento del pliegue medido.



TÉCNICA DE MEDICIÓN DE PLIEGUES CUTÁNEOS

Conviene marcar las zonas corporales donde se va a efectuar la aplicación, mediante un lápiz de fácil limpieza.

El pliegue se toma en la línea marcada. Se debe pellizcar de manera que una doble capa de piel más el tejido adiposo subcutáneo subyacente se mantenga presionado entre el dedo pulgar y el índice.

Se debe tener cuidado de no presionar también el tejido muscular subyacente. Con el fin de que ello no ocurra, con el índice y el pulgar debemos rotar el pliegue levemente, asegurándonos también que haya un pliegue suficiente para poder tomar la medida. Si se presenta alguna dificultad le pedimos al sujeto que contraiga el músculo en la zona donde estamos trabajando, hasta que el terapeuta esté seguro de haber tomado solamente piel y tejido adiposo subcutáneo.

El calibre es siempre sostenido a 90° en relación con la superficie del sitio de medición del pliegue, en todos los casos.

La medición se registra dos segundos después de haber aplicado la presión total de los calibres.

No deberían tomarse mediciones luego de ejercicios, electroestimulación, al término de una sesión de sauna, después de nadar o de darse una ducha, ya que el ejercicio, el agua caliente y el calor producen hiperemia (aumento del flujo sanguíneo), en la piel con el consecuente aumento en el grosor del pliegue. En otras investigaciones se ha sugerido que la deshidratación causa que el grosor del pliegue varíe debido a cambios en la turgencia (rigidez), de la piel.

Una vez efectuada la medición, tomamos nota de la misma para luego trasladarla al equipo. La medición del pliegue es conveniente en todas las aplicaciones tanto de abdomen como de otras zonas, pero en glúteos o muslos no es tan importante. Podemos colocar estos valores aproximadamente, ya que los resultados serán prácticamente los mismos.

