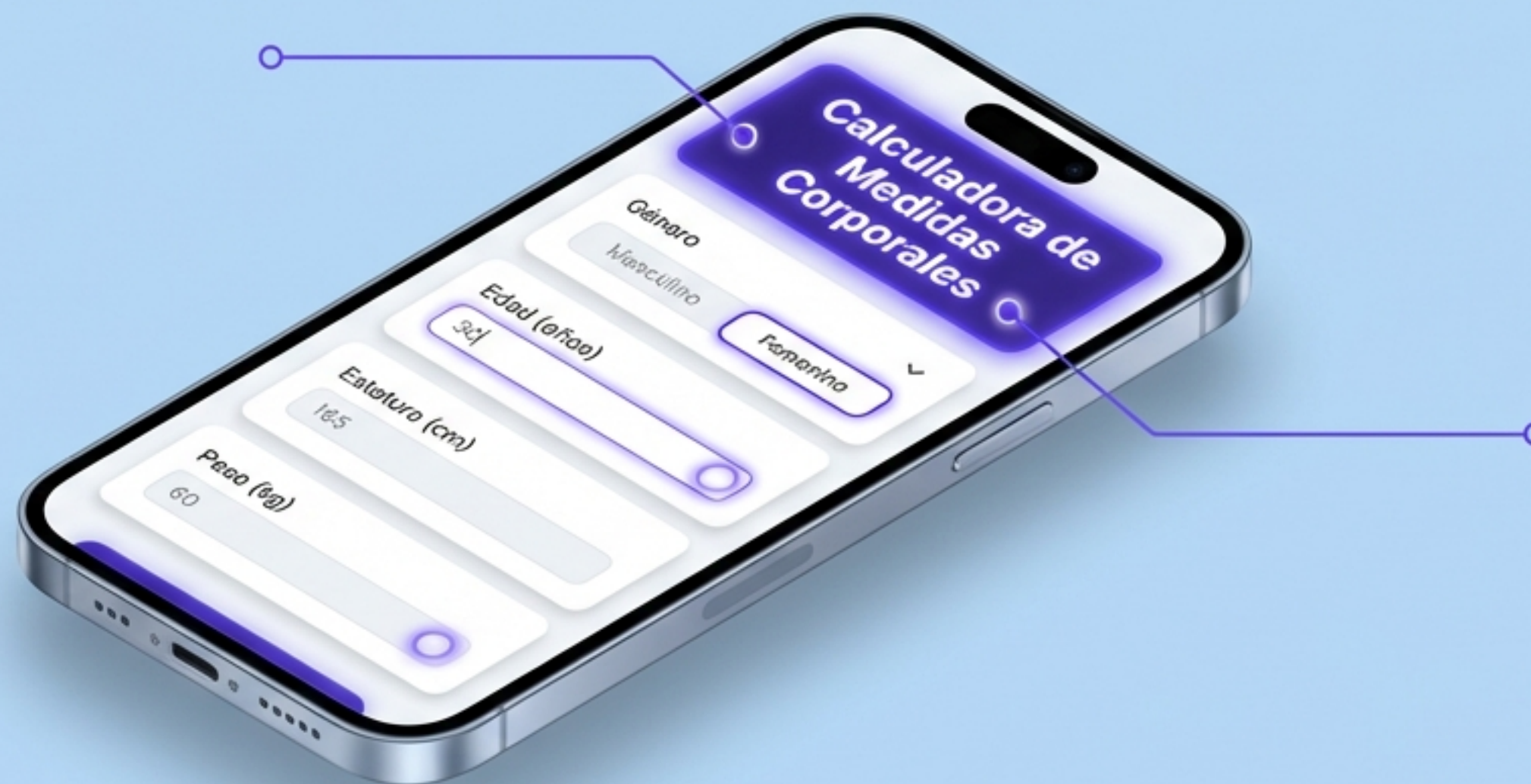


Calculadora de Medidas Corporales Ufumbuzi

Tu evaluación de salud integral y registro de progreso en una sola aplicación web.



Progressive Web App (PWA)



Bilingüe (EN/ES)



Acceso Gratuito

El motor de tu evaluación física



Captura

Ingreso rápido de datos demográficos y físicos básicos (peso, estatura, cintura).



Analiza

El algoritmo evalúa instantáneamente el Índice de Masa Corporal (IMC) y el riesgo metabólico localizado.



Rastrea

Creación automática de un historial visual para motivar la mejora continua y retener el progreso.

La anatomía de tu evaluación inicial

Demografía:

Estos datos ajustan los perfiles base del algoritmo para una evaluación personalizada.

Métricas Base:

Variables fundamentales para calcular la masa general (soporta kg y libras).

Calculadora de Medidas Corporales

Fecha de Nacimiento

10 / 03 / 1990



Género

Masculino



Estatura (centímetros)

175



Peso

85

kg



Circunferencia de Cintura (cm)

102

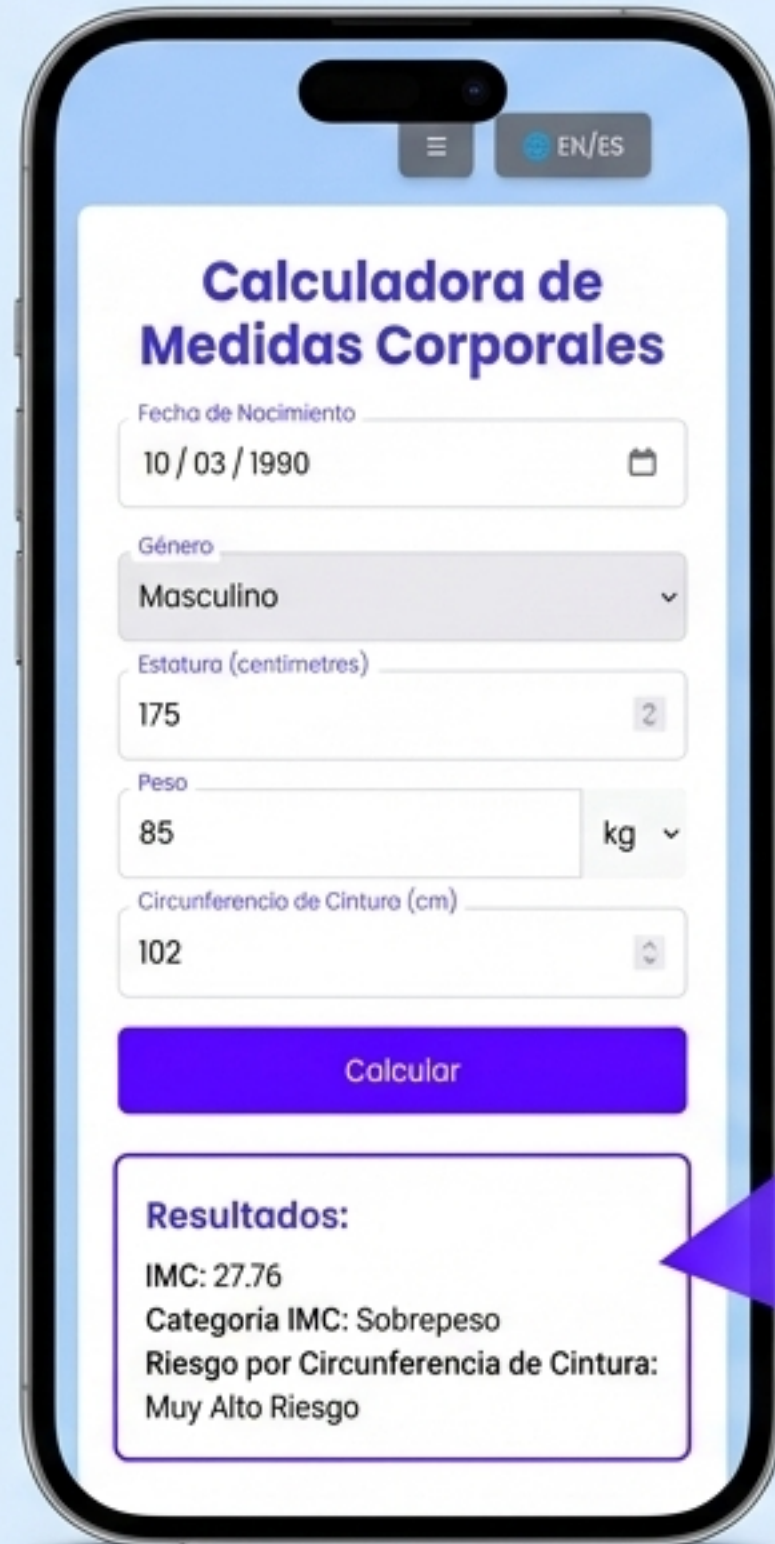


Calcular

El Diferenciador:

Un paso vital más allá del simple IMC. Mide la grasa visceral para evaluar el riesgo real de enfermedades metabólicas.
Roboto Regular

Estableciendo la línea base de salud



The image shows a smartphone screen with a health calculator app. The app has a blue header with a menu icon and a language toggle (EN/ES). The main title is 'Calculadora de Medidas Corporales'. Below this, there are input fields for birth date (10/03/1990), gender (Masculino), height (175 cm), weight (85 kg), and waist circumference (102 cm). A blue 'Calcular' button is at the bottom of the input section. Below the button, a 'Resultados:' section displays the calculated BMI (27.76), the category (Sobrepeso), and the risk level (Muy Alto Riesgo).

Calculadora de Medidas Corporales

Fecha de Nacimiento
10 / 03 / 1990

Género
Masculino

Estatura (centímetros)
175

Peso
85 kg

Circunferencia de Cintura (cm)
102

Calcular

Resultados:
IMC: 27.76
Categoría IMC: Sobrepeso
Riesgo por Circunferencia de Cintura: Muy Alto Riesgo

Context Panel



Perfil del Usuario: Hombre, nacido en 1990, 175 cm de estatura.

Métricas Iniciales: 85 kg de peso, 102 cm de cintura.

Diagnostic Breakdown

- **Diagnóstico Instantáneo:** Al pulsar 'Calcular', el sistema categoriza el IMC en 27.76 (Sobrepeso).
- **Alerta Crítica:** Basado en la circunferencia de la cintura, el sistema emite una alerta de **Muy Alto Riesgo**.

Por qué medimos más allá del Índice de Masa Corporal

El Indicador General (IMC)



Concepto: Evalúa la proporción estructural del cuerpo (peso vs. estatura).

Limitación: No distingue entre masa muscular y grasa, ni dónde se almacena esa grasa. En nuestro escenario, indica "Sobrepeso".

El Indicador Localizado (Cintura)



Concepto: Evalúa el riesgo metabólico específico asociado a la grasa abdominal.

Ventaja: Revela el peligro invisible. En nuestro escenario, advierte de un "Riesgo Muy Alto", proporcionando una advertencia médica mucho más precisa.

Ufumbuzi cruza ambos indicadores para ofrecer una imagen de **salud integral**, superior a las calculadoras tradicionales.

El poder de la retención de datos

Guardado Automático

Sin necesidad de crear cuentas complejas, Ufumbuzi guarda la sesión automáticamente (ej. 2026-03-14) al pulsar "Calcular".

Visualizando la línea de salida

El gráfico de líneas se inicializa con el primer registro (IMC 27.76). Este único punto en el espacio en blanco crea un ancla visual que invita e incentiva al usuario a regresar y mejorar su métrica.

Historial de Medidas

2026-03-14

IMC: 27.76 (Sobrepeso)

Riesgo por Circunferencia de Cintura: Muy Alto

Riesgo

X



Registrando el progreso continuo

Calculadora de Medidas Corporales

Fecha de Nacimiento
10 / 03 / 1990

Género
Masculino

Estatura (centímetros)
175

Peso
82 kg

Circunferencia de Cintura (cm)
100

Calcular

Resultados:
IMC: 25.78
Categoría IMC: Sobrepeso
Riesgo por Circunferencia de Cintura:
Riesgo Aumentado

El usuario regresa a la aplicación web después de un período de mejora física.

Nuevas Métricas

Nuevo Peso: **82 kg** (Una **reducción real** de 3 kg).
Nueva Cintura: **100 cm** (Una **reducción clave** de 2 cm).

La interfaz permite una actualización rápida y sin fricción. Un solo toque en el botón morado 'Calcular' procesa inmediatamente la nueva realidad física del usuario.

El impacto diagnóstico del progreso

Antes (85 kg | 102 cm)

- IMC: 27.76
- Categoría: Sobrepeso
- **Riesgo por Cintura: Muy Alto Riesgo**

Después (82 kg | 100 cm)

- IMC: 26.78
- Categoría: Sobrepeso
- **Riesgo por Cintura: Riesgo Aumentado**

La sensibilidad del algoritmo al descubierto: Aunque la categoría general de IMC del usuario sigue siendo estáticamente 'Sobrepeso', la calculadora detecta y premia la reducción de 2 cm de cintura, mostrando una reducción real del riesgo metabólico (de Muy Alto a Aumentado).

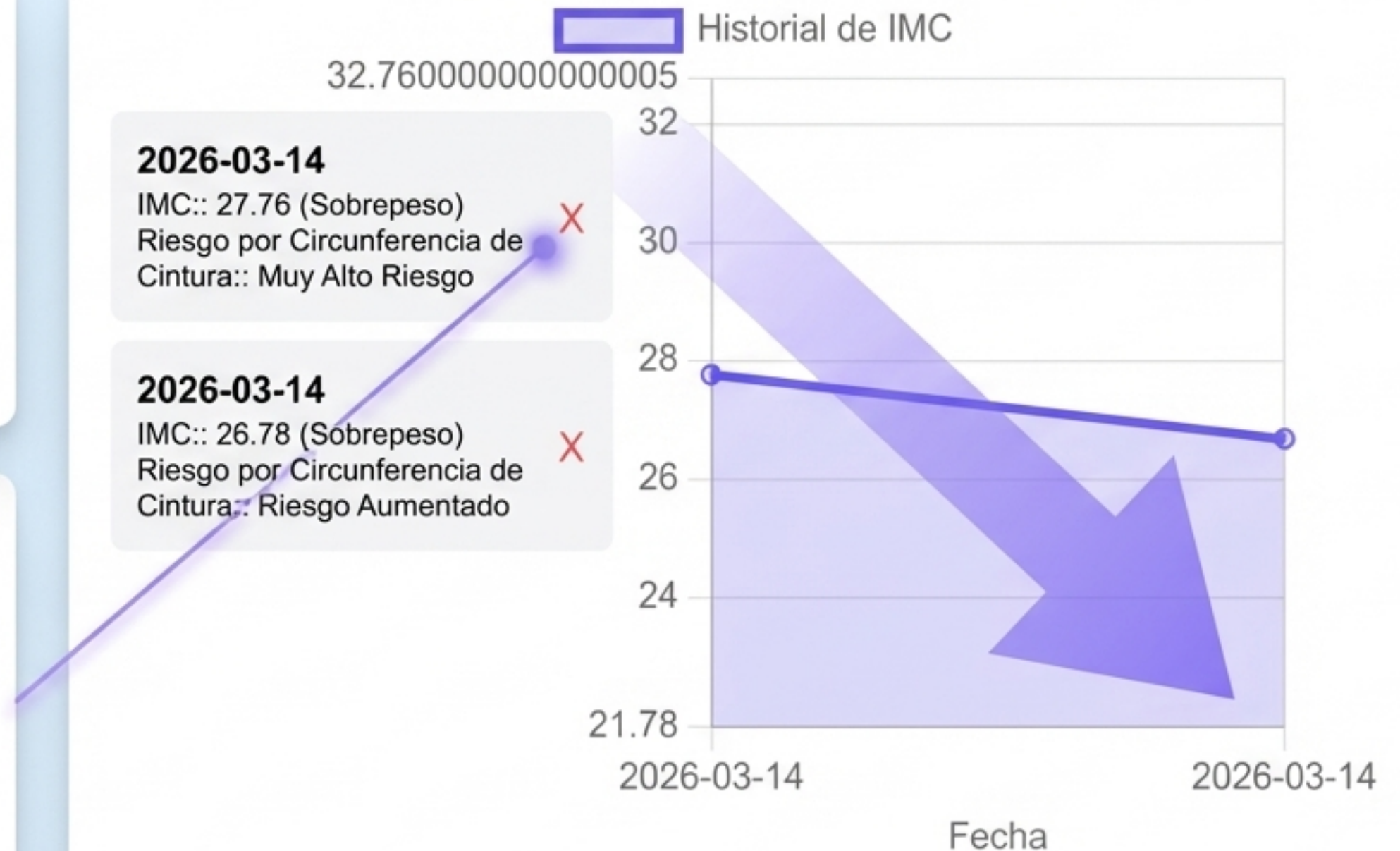
La curva de la motivación

Visualizing Momentum

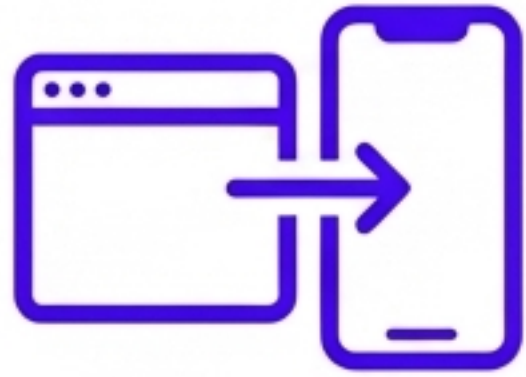
El gráfico conecta automáticamente el punto de 27.76 con el nuevo hito de 26.78. Esta pendiente descendente convierte números abstractos en progreso tangible y visual, creando un ciclo de retroalimentación positiva.

Control del Historial

La interfaz expone claramente cada registro cronológico, otorgando al usuario control total con opciones simples de eliminación (la 'X' roja) para mantener sus datos precisos.



La ventaja técnica de una PWA



Progressive Web App

Funciona con la fluidez de una aplicación nativa directamente desde el navegador, sin necesidad de descargas pesadas ni tiendas de aplicaciones.



Accesibilidad Global

Soporte bilingüe integrado.
Cambia
Cambia instantáneamente entre Español e Inglés con un solo toque en el menú superior (🌐 EN/ES).



Distribución Sin Fricción

Una herramienta completamente gratuita diseñada para compartirse. Incluye funciones nativas de "Share App" y generación instantánea de "App QR" para distribuir entre clientes o amigos.

Tu brújula de salud personal

- ✓ Mide con precisión clínica.
- ✓ Evalúa con contexto metabólico real.
- ✓ Mejora respaldado por un historial visual.

Escanea el código QR de Ufumbuzi, ingresa tus métricas base hoy mismo y comienza a registrar la curva de tu propio progreso.

Calculadora de Medidas Corporales

