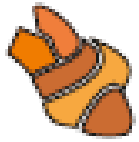


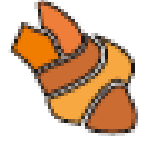
¿Cómo utilizar la Escala de Borg?

Indicaciones:

1. La Escala de Borg es una escala para medir la percepción del esfuerzo, por ello no tiene sentido utilizarla si la persona se encuentra en reposo.
2. Al inicio debemos entender los límites de la escala: El nivel más bajo en la escala es el 6 (**muy, muy ligero**) lo que quiere decir que el esfuerzo es tan pequeño que es como si "no estuviéramos haciendo nada"; El nivel más alto es el 20 (**muy, muy pesado**) en el cual una persona ya no puede más con el esfuerzo.
3. El siguiente paso es hacerse la pregunta: ¿cómo siento el esfuerzo? Dentro de 3 opciones solamente hay una respuesta; lo que no es ligero es pesado, lo que no es pesado es ligero, y lo que no es ligero ni pesado es regular. Así nos situamos en una de las 3 categorías principales.
4. Primero debemos de encontrar la categoría y las sub-categorías. Hasta el final es que debemos asignar un número de la escala al esfuerzo que estamos haciendo.
5. El esfuerzo ligero puede ser de 3 tipos: 1) **Ligero** (10, 11), **muy ligero** (8,9) ó **muy, muy ligero** (6,7) como si no hiciéramos nada.
6. El esfuerzo pesado puede ser de 3 tipos: 1) **Algo pesado** (14, 15), **muy pesado** (16,17) ó **muy muy pesado** (18, 19 ó 20) donde ya no podemos más.
7. La categoría de esfuerzo **regular** es única y los valores numéricos que puede uno escoger son 12 ó 13.
8. Cuando hagamos ejercicio e incrementemos la carga de trabajo, deberemos esperar al menos 30 segundos antes de medir el esfuerzo con la escala de Borg.



Escala de Borg



Muy, muy ligero



6
7

Muy ligero



8
9

Ligero



10
11

Regular



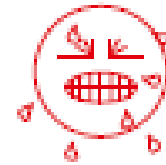
12
13

Pesado



14
15

Muy pesado



16
17

Muy muy pesado



18
19
20