

## ESCALA DE BORG CLÁSICA

La escala de Borg relaciona el esfuerzo percibido al hacer un esfuerzo físico con un valor numérico que va desde el 6 (mínimo esfuerzo) hasta el 20 (esfuerzo extremo). No requiere instrumentos de medición, dado que es una escala subjetiva, en la que cada persona evalúa el esfuerzo físico que está haciendo, en este caso su corazón. Relacionaremos mayor cansancio a mayor sudoración (si no es por calor externo), mayor enrojecimiento, mayor dificultad respiratoria y mayor presión en el pecho.

Debemos intentar movernos siempre en una escala en torno al 12-14 de esfuerzo cardíaco percibido para controlar y evitar el cansancio y el sobreentrenamiento cardíacos.

