

## INFORMACIÓN PARA LA CUMPLIMENTACIÓN DE LA RECETA DE EJERCICIO FÍSICO

### VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL

(según limitación cardio-respiratoria y/o locomotora)

- **Respiratorio – aeróbico:**  
Fatiga después de 10-15 min caminando rápido:  
A. CF baja: Cansado o muy cansado (Borg F7-10).  
B. CF normal: Poco cansado (Borg F4-6).  
C. CF alta: Sin fatiga (Borg F1-3).
- **Fuerza:**  
Dinamometría de mano: Consultar tabla para clasificar a los pacientes.  
A. CF baja  
B. CF normal  
C. CF alta

#### Observaciones:

- La prescripción se hace según la categoría en la que se clasifique al paciente.
- Si no hace ninguna actividad física empezar el entrenamiento durante las primeras 2-4 semanas en la categoría anterior a la suya.
- Con antecedentes deportivos la progresión normalmente será más rápida en cualquiera de las categorías.

### ESCALA DE BORG/TEST DEL HABLA

| Grado | Descripción del Esfuerzo | Percepción del Esfuerzo                                                                                                                                          |
|-------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0     | Reposo                   |                                                                                                                                                                  |
| 1     | Muy suave                | Actividad muy ligera. Casi no requiere ningún esfuerzo                                                                                                           |
| 2-3   | Suave                    | Actividad ligera. Se siente cómodo, como si pudiera realizar la actividad durante horas. Respira sin dificultad y puede mantener una conversación con normalidad |
| 4-5   | Moderado                 | Actividad moderada. Respiración pesada, puede mantener una conversación corta. Actividad todavía algo cómoda pero cada vez más cuesta más mantenerla             |
| 6     | Algo duro                | Ya no está tan cómodo. Todavía puede hablar pero empieza a faltar la respiración                                                                                 |
| 7-8   | Bastante duro            | Actividad vigorosa. Todavía puedo hablar, pero como mucho una frase                                                                                              |
| 9     | Muy duro                 | Actividad muy dura. Muy difícil mantener la intensidad del ejercicio. Apenas puede respirar y casi no puedo hablar, solo con monosílabos                         |
| 10    | Esfuerzo máximo          | Es casi imposible seguir con la actividad No puede hablar y se siente sin aliento                                                                                |

### VALORACIÓN DE LA FUERZA MUSCULAR POR DINAMOMETRÍA (agarre de mano)

| EDAD | 15-19 |       | 20-29 |       | 30-39 |       | 40-49 |       | 50-59 |       | 60-69 |       | >70   |       |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| SEXO | H     | M     | H     | M     | H     | M     | H     | M     | H     | M     | H     | M     | H     | M     |
| C    | > 89  | > 52  | > 94  | > 57  | > 94  | > 57  | > 87  | > 53  | > 83  | > 48  | > 83  | > 44  | > 75  | > 40  |
| B    | 79-89 | 48-52 | 84-94 | 52-57 | 84-94 | 51-57 | 80-87 | 49-53 | 76-83 | 45-48 | 73-83 | 41-44 | 66-75 | 37-40 |
| A    | < 79  | < 48  | < 84  | < 52  | < 84  | < 51  | < 80  | < 49  | < 76  | < 45  | < 73  | < 41  | < 66  | < 37  |

Los valores se expresan en Kg y corresponden a la suma de los resultados obtenidos en mano dcha + mano izda