

Escala de esfuerzo percibido de Borg

Cardiología / Neumología / Rehabilitación / Medicina deportiva · Marque el nivel o tipo que corresponde

Paciente / identificación	Fecha y hora	Profesional que valora

Esfuerzo percibido (RPE) · ¿Cuánto esfuerzo sientes durante la actividad?

☐ Sin esfuerzo — Reposo total, sin actividad	6
☐ Extremadamente ligero — Esfuerzo mínimo perceptible	7
☐ Entre extremadamente ligero y muy ligero — Valor intermedio sin anclaje verbal	8
☐ Muy ligero — Caminar despacio, actividad muy suave	9
☐ Entre muy ligero y ligero — Valor intermedio sin anclaje verbal	10
☐ Ligero — Se puede mantener una conversación cómodamente	11
☐ Entre ligero y algo duro — Valor intermedio sin anclaje verbal	12
☐ Algo duro — Esfuerzo moderado, se puede hablar con cierta dificultad	13
☐ Entre algo duro y duro — Valor intermedio sin anclaje verbal	14
☐ Duro — Esfuerzo fuerte, hablar resulta difícil. Equivale a ~150 lpm	15
☐ Entre duro y muy duro — Valor intermedio sin anclaje verbal	16
☐ Muy duro — Esfuerzo muy intenso, apenas se puede hablar	17
☐ Entre muy duro y extremadamente duro — Valor intermedio sin anclaje verbal	18
☐ Extremadamente duro — Esfuerzo casi máximo	19
☐ Esfuerzo máximo — Esfuerzo máximo absoluto, insostenible	20

Resultado:

Interpretación de la puntuación

6–9	Muy ligero — Actividad muy suave. Zona de calentamiento o recuperación activa
10–11	Ligero — Esfuerzo ligero. Ejercicio de baja intensidad, ideal para rehabilitación
12–14	Moderado — Esfuerzo moderado. Zona de entrenamiento aeróbico. Equivale al 60-70% FC máxima
15–17	Intenso — Esfuerzo intenso. Zona de umbral anaeróbico. Equivale al 70-85% FC máxima
18–20	Máximo — Esfuerzo máximo o casi máximo. Solo para intervalos cortos o pruebas de esfuerzo

Avisos clínicos

≥ 17	Esfuerzo muy intenso — RPE ≥ 17: considerar reducir la intensidad. En rehabilitación cardíaca, no superar RPE 15-16 salvo prescripción específica.
≥ 19	Esfuerzo máximo — RPE 19-20: esfuerzo insostenible. Solo aceptable en pruebas de esfuerzo supervisadas. Detener si aparecen síntomas.

Referencias

- Borg GAV. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc. 1982;14(5):377-381.
- Williams N. The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) scale. Occup Med. 2017;67(5):404-405.

Hoja de registro de escalasclinicas.es. Calculadora online con interpretación, preguntas frecuentes y escalas relacionadas: escalasclinicas.es/escala/borg. Herramienta de apoyo: no sustituye el criterio clínico ni las guías de práctica clínica.