



## 6015-6. RESULTADOS DE UNA NUEVA ESCALA PARA LA VALORACIÓN DE LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO EN PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN CARDIACA

Inés Gómez Sánchez, Jorge Fuertes Pereiro, Elena Basabe Velasco, Freddy Andrés Delgado Calva, Alexander Marschall, Juan Duarte Torres, Belén Biscotti Rodil, Carmen Dejuán Bitriá, Manuel Tapia Martínez, Carmen Ramos Alejos Pita, Mariano Casanova López, Ana Molinos Laita, María Francisca Rodríguez Biezma, Salvador Álvarez Antón y Blanca Coto Morales

Hospital Central de la Defensa, Madrid.

### Resumen

**Introducción y objetivos:** La intensidad de ejercicio que perciben los pacientes es difícil de medir de forma objetiva. En la mayoría de unidades de rehabilitación cardíaca (RHC) se utiliza la escala de Borg para intentar objetivar la intensidad de la sesión de ejercicio percibida por los pacientes. Sin embargo, en la mayoría de ocasiones, encuentran dificultoso calificar con un valor numérico la intensidad, y los valores que aportan no suelen ser elevados. Por ello, decidimos realizar una nueva escala para valorar si podía adecuarse más a la intensidad percibida por los pacientes.

**Métodos:** Se elaboró una nueva escala por el equipo de RHC del Hospital Central de la Defensa “Gómez Ulla” (fig.) y se empleó en una muestra aleatoria de 20 pacientes, realizándose un análisis descriptivo de las puntuaciones obtenidas en la sesión inicial de entrenamiento, sesión 6, sesión 12, sesión 18, sesión 24 y sesión final. Dichos resultados se compararon con otro grupo de 27 pacientes que había completado el programa de rehabilitación cardíaca y en el que se había empleado la escala de Borg modificada.

**Resultados:** Se incluyeron un total de 47 pacientes que se subdividieron en dos grupos, un grupo con 20 pacientes en el que se empleó la nueva escala y otro con 27 pacientes que utilizaron la escala de Borg modificada. La edad media en ambos grupos fue similar,  $65 \pm 10$  en el primer grupo y  $66 \pm 10$  en el segundo, al igual que el porcentaje de varones (70% y 68%, respectivamente). En el 74,5% de los casos la cardiopatía isquémica fue el principal motivo de inclusión. En ambos casos los MET iniciales en ergometría ( $6,8 \pm 2,5$  en el primer grupo y  $6,3 \pm 1,9$  en el segundo) y los MET finales ( $7,9 \pm 3$  y  $8,4 \pm 2,5$ , respectivamente) fueron similares. Sin embargo, las puntuaciones de valoración de la intensidad del ejercicio ofrecidas por el grupo de pacientes con la nueva escala en las sesiones 6, 12, 24 y final, fueron significativamente mayores (tabla).

#### Características clínicas basales

Características clínicas	Nueva escala (n = 20)	Escala Borg (n = 27)	p
Edad, años	$65 \pm 10$	$66 \pm 10$	0,864

Sexo varón n (%)	14 (70)	19 (68)	0,694
Hipertensión arterial n (%)	14 (70)	18 (64,3)	0,674
Diabetes mellitus n (%)	10 (50)	12 (42,9)	0,646
Tabaquismo n (%)	7 (35)	5 (17,9)	0,381
METs			
Inicio	6,8 ± 2,5	6,3 ± 1,9	0,393
Final	7,9 ± 3	8,4 ± 2,5	0,548
Sesiones de entrenamiento			
Sesión inicial	4,6 ± 1,4	4,3 ± 1,7	0,405
Sesión 6	5,4 ± 1,2	4,5 ± 0,8	0,003
Sesión 12	6,1 ± 1,2	4,7 ± 0,8	0,001
Sesión 18	6 ± 1,2	5,3 ± 0,8	0,023
Sesión 24	6,3 ± 1	5,2 ± 0,9	0,001
Sesión final	6,5 ± 0,9	5,1 ± 0,9	0,001

METs: Metabolic equivalent of task.



*Nueva escala propuesta.*

**Conclusiones:** En rehabilitación cardiaca la intensidad del ejercicio percibida por los pacientes supone una valoración importante para evaluar la calidad del entrenamiento físico. Facilitar a los pacientes escalas más sencillas de entender y utilizar nos ayuda en su planificación de entrenamiento y en el autoconocimiento que

tienen de ellos mismos. Con la elaboración de esta escala se pretende ayudarles a identificar la intensidad de forma más objetiva.