

# FISIOLOGÍA DEL TRABAJO

- **IMC (Índice de Masa Corporal)**
- **IMC = (PESO (Kg) / TALLA<sup>2</sup> (cms) )**
- **Ej: IMC = (70 Kg / 1,75<sup>2</sup> cm ) = 70/3,0625 = 22,85**
- **22,85 está en el Rango NORMAL**

CATEGORÍA	IMC
BAJO PESO	< 18,5
NORMAL	18,5 – 25
SOBRE-PESO	25 – 29
OBESIDAD I	30 – 34
OBESIDAD II	35 – 40
OBESIDAD MÓRBIDA	> 40

# FISIOLOGÍA DEL TRABAJO

- **ICCV (Índice de Costo Cardíaco Verdadero)**
- **ICCV =  $(F_{cAct} - F_{cRep} / F_{cMax} - F_{cRep}) \times 100$**
- $F_{cMax} = 220 - \text{Edad}$
- $F_{cRef} = F_{cMax} \times 65\%$
- Ej: Hombre 40 años,  $F_{cRep}$  75 lat/min y  $F_{cAct}$ : 115 lat/min
- $ICCV = (115-75/180-75) \times 100 = (40/105) \times 100 = 0,3809 \times 100 = \mathbf{38,09}$
- **38,09 para un Hombre está en el rango ALTO, lo que significa que existe un compromiso importante de la esfera cardiovascular provocado por la actividad para este sujeto**

Diagnóstico	HOMBRE	MUJER
LEVE	< 16	< 23
MODERADO	16 – 27	23 – 35
ALTO	28 – 42	36 – 49
MUY ALTO	> 42	> 49

# FISIOLOGÍA DEL TRABAJO

- **ICCV (Índice de Costo Cardíaco Verdadero)**
- **ICCV =  $(F_{cAct} - F_{cRep} / F_{cMax} - F_{cRep}) \times 100$**
- $F_{cMax} = 220 - \text{Edad}$
- $F_{cRef} = F_{cMax} \times 65\%$
- Ej: Mujer 30 años,  $F_{cRep}$  75 lat/min y  $F_{cAct}$ : 90 lat/min
- $ICCV = (90-75/190-75) \times 100 = (15/115) \times 100 = 0,1304 \times 100 = \mathbf{13,04}$
- **13,04 para una Mujer está en el rango LEVE, lo que significa que existe un leve compromiso de la esfera cardiovascular provocado por la actividad para este sujeto**

Diagnóstico	HOMBRE	MUJER
<b>LEVE</b>	< 16	< 23
<b>MODERADO</b>	16 – 27	23 – 35
<b>ALTO</b>	28 – 42	36 – 49
<b>MUY ALTO</b>	> 42	> 49

# FISIOLOGÍA DEL TRABAJO

- Escala de Percepción de la Tarea de Borg (Modificada)

Escala	Calificación
1	LEVE
2	LEVE
3	LEVE
4	MODEERADO
5	MODERADO
6	MODERADO
7	ALTO
8	ALTO
9	ALTO
10	INTOLERABLE