



### TABLA DE ESFUERZO GAEM

Esta tabla sirve para dar visibilidad al esfuerzo que realizan las personas con Esclerosis Múltiple. Se utiliza conjuntamente con el Índice IBP [www.ibpindex.com](http://www.ibpindex.com)

#### ¿CÓMO UTILIZARLA?

1. Escoge cuál es tu tipo de preparación física y sitúate en el cuadrante correspondiente.
2. Piensa la ruta que quieres realizar: **Muy fácil, fácil, media, dura, muy dura.**
3. Sitúa la flecha de la rueda móvil **ÍNDICE IBP** en el color de la ruta escogida.
4. Según tu grado de afectación de EM – Índice GAEM, del 0 al 4 – verás por el color la dificultad que tiene esa ruta para ti.

Más información al dorso

