

**Ergonomía tech: gadgets que te harán sentir mejor**

* *Descubre a través de los expertos de Logitech cómo crear bienestar en cualquier espacio tech que sea destinado para el trabajo, el estudio y la diversión.*

**Ciudad de México, xx de octubre de 2023.-** Hoy más que nunca convivimos mucho tiempo con la tecnología. ¿Qué pasa con tu bienestar en la era digital? Comodidad es lo que deseas cuando trabajas, estudias o simplemente te diviertes frente a la computadora. Un espacio, de carácter profesional y/o de entretenimiento, debe estar diseñado y equipado en función de las necesidades de quienes lo ocupan.

De ahí surge la ergonomía *tech;* encargada de generar un espacio moderno, sofisticado y acogedor que consiga que todos los elementos tecnológicos sean enlazados por el confort para conceder el bienestar.

*“La clave para crear bienestar en el entorno personal parte de la ergonomía tech. Debemos contar con gadgets que favorezcan una postura más natural, con menos tensión muscular y mayor confort. También hay que tener en cuenta la iluminación del espacio, un asiento cómodo y un espacio amplio con el fin de enriquecer la experiencia digital, ya que es fundamental para mantenernos motivados en cada nuestras actividades”,* mencionó Guillermo Mateos, Country Manager de Logitech.

Partiendo de lo anterior, el especialista de Logitech comparte tres recomendaciones que harán más cómoda tu convivencia cotidiana con la tecnología.

**1.- Adecúa el espacio**

Antes de adquirir el equipo tecnológico para crear ergonomía es necesario adecuar el entorno con un escritorio que te permita colocar todos los accesorios y dispositivos esenciales para ti. Por eso debe ser amplio para garantizar la libertad de movimiento y la posibilidad de cambiar de posición tus pertenencias de acuerdo a tus necesidades.

Recuerda que la iluminación es muy importante: coloca tu escritorio perpendicularmente a una ventana para que tu computadora también quede a un lado del acceso de luz y ventilación. No olvides adquirir una silla ergonómica para que estés recto y con la espalda pegada al respaldo. Es así como te vas a sentir mucho mejor.

**2.- Eleva tu experiencia digital**

Otro aspecto crucial para que el espacio sea confortable es el teclado. ¿Quieres una experiencia de escritura más saludable? El [ERGO K860](https://www.logitech.com/es-mx/products/keyboards/k860-split-ergonomic.920-009845.html) no solo está diseñado para escribir naturalmente, es el teclado ergonómico creado para reducir la tensión, tener más soporte y mejorar la postura. Todo esto gracias a su forma curvada que permite que las manos estén relajadas, así como las muñecas apoyadas en una superficie suave.

Si quieres mantener tu mano en una postura más natural y verdaderamente cómoda todo el tiempo, elige el [Lift vertical](https://www.logitech.com/es-mx/products/mice/lift-vertical-ergonomic-mouse.html). Este poderoso mouse también tiene características pensadas en la ergonomía: el ángulo óptimo de 57° que ejerce menos presión sobre la muñeca, fomentando una postura más natural del brazo y la parte superior del cuerpo. Cuenta con botones de fácil acceso que te ayudan a trabajar todo el día sin levantar un solo dedo.

**3.- Personaliza tu espacio**

La elección de los colores y la decoración juega un papel muy importante en la transformación de una estancia *techie*. En lo que respecta a los dispositivos, el portafolio de [Logitech](https://www.logitech.com/es-mx) te brinda la posibilidad de elegir tres colores (rosa, blanco crudo y grafito) para expresarte tal y como eres.

Dale tu toque personal a través de elementos visuales que te inspiren: desde cuadros de arte, plantas para evocar una atmósfera natural, luces suaves y regulables, hasta unos audífonos inalámbricos.

De hecho, los [Zone Vibe 100](https://www.logitech.com/es-mx/products/headsets/zone-vibe-100-wireless.981-001223.html?sp=1&searchclick=logi) te ayudan a optimizar tu experiencia en cualquier viodellamada, logrando que los momentos de trabajo y ocio se conviertan en una actividad placentera, gracias a su audio excepcional. De esta manera te podrás conectar fácilmente a las plataformas más comunes de reuniones sin distracciones. De esta manera te podrás conectar fácilmente a las plataformas más comunes de reuniones sin distracciones.

Ya sea que estés en *home office*, desarrollando un proyecto académico o en una videollamada familiar, la ligereza y el acolchonamiento de estos innovadores auriculares le permitirán a tu cuerpo estar más relajado para que tu mente se concentre en las cosas realmente importantes.

**Acerca de Logitech**

Logitech ayuda a todas las personas a perseguir sus pasiones y está comprometida a hacerlo de una manera que sea buena tanto para las personas como para el planeta. Diseñamos soluciones de hardware y software que ayuden a que las empresas prosperen y que unan a las personas mientras trabajan, crean, juegan o hacen streamings. Las marcas de Logitech incluyen [Logitech](https://www.logitech.com/), [Logitech G](https://www.logitechg.com/), [ASTRO Gaming](https://www.astrogaming.com/), [Stream Labs](https://streamlabs.com/), [Blue Microphones](https://www.bluedesigns.com/) y [Ultimate Ears](https://www.ultimateears.com/).

Fundada en 1981 y con sede en Lausana (Suiza), Logitech International es una empresa pública suiza que cotiza en el SIX Swiss Exchange (LOGN) y en el Nasdaq Global Select Market (LOGI). Encuentre a Logitech en www.logitech.com, el blog de la empresa o @Logitech.