**Logitech te comparte algunos consejos para mejorar tu postura al trabajar**

Bienestar implica aspectos de nuestra vida que van desde la alimentación hasta la salud mental, en esta búsqueda por una vida más sana, es común olvidar la postura de nuestro cuerpo en largas jornadas laborales, en las cuales pasamos la mayor parte del día frente a una computadora.

Un estudio elaborado por Logitech demostró que un usuario puede mover el mouse hasta 27 kilómetros y pulsar hasta 3 millones de veces las teclas en un año. Esfuerzo físico que puede ser mayor en nuestro país, debido a que México es la nación que más tiempo trabaja, con un promedio de 2,246 horas al año, según [datos](https://stats.oecd.org/Index.aspx?DataSetCode=ANHRS) de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). Ahora con la modalidad *home office* millones de empleados están conectados virtualmente, lo que podría generar efectos negativos sobre el cuerpo a largo plazo.

Es por eso que Logitech ha centrado sus esfuerzos en mejorar los entornos de sus usuarios a través de la ergonomía que juega un papel muy relevante, ya que ofrece productos para hacer que nuestras actividades diarias sean mucho más cómodas y [sitios web](https://www.logitech.com/es-mx/ergo/digital-wellness.html) con consejos sobre cómo mejorar el bienestar en el trabajo.

*“A pesar de que muchos pasamos la mayor parte del día frente a la computadora, todavía no se le presta la atención necesaria a los grandes beneficios que tiene en nuestro bienestar mejorar la postura en horas laborales. Al intentar mejorar nuestra forma de trabajar generalmente se busca la ‘forma perfecta’, la cual no existe, debido a que todos somos diferentes; por ello en Logitech contamos con la línea Ergo, una línea de productos diseñados anatómicamente para adaptarse a las necesidades de cada persona y estilo de vida”*, comenta **Lourdes Baeza, Senior Marketing Manager de Logitech en México.**

Algunos [estudios](https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/106480460501300104) han demostrado, que no se trata únicamente de evitar lesiones, el enfoque en nuestro confort debe estar centrado en mejorar el bienestar a través de experiencias positivas de vida, debido a que una buena postura reduce la compresión en nuestros órganos vitales, [mejorando la respiración](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4905897/), ayuda a [combatir la ansiedad](https://www.neuroregulation.org/article/view/18396) al relajar los músculos e incluso puede [reducir los dolores de cabeza](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26745361/).

* Al sentarte distribuye tu peso equitativamente en tu cadera, relajando tus hombros y asegurándote de que tu espalda tenga un buen soporte (en caso de ser necesario puedes utilizar una almohada para la parte baja).
* Es difícil tener una postura adecuada al trabajar en una laptop, en estos casos una base es ideal para elevarla, de esta manera la pantalla estará a la altura de nuestros ojos y tendremos más espacio en el escritorio para relajar nuestros brazos y manos.
* Usar teclados ergonómicos, como el [K860](https://www.logitech.com/en-us/products/keyboards/k860-split-ergonomic.920-009166.html) de Logitech, es de gran ayuda para tener relajados los músculos, pues se adaptan a tus manos a la hora de escribir, haciendo que siempre estén en una posición cómoda, beneficiando a los hombros.
* En el caso de los *mouses,* productos como [Vertical MX](https://www.logitech.com/es-mx/products/mice/mx-vertical-ergonomic-mouse.910-005447.html) están diseñados para imitar un apretón de manos convencional, lo que reduce la presión en la muñeca y la tensión del antebrazo. Mientras que si en tu escritorio no tienes mucho espacio, un mouse de trackball, como [MX Ergo](https://www.logitech.com/es-mx/products/mice/mx-ergo-wireless-trackball-mouse.910-005177.html) o [M575](https://www.logitech.com/es-mx/products/mice/m575-ergo-wireless-trackball.910-005869.html), son de gran ayuda, ya que reducen el movimiento de la muñeca y facilitan la navegación gracias a su control con el pulgar.
* Reducir el tiempo sentado también es importante. Para muchos es una gran opción un escritorio para trabajar de pie, mientras que otros pueden elegir tomar pausas en el día para estirarse o caminar después de estar en una silla.

Es posible alcanzar una mayor sensación de bienestar a través de varios medios, en el trabajo la mejor forma es estar en armonía con nuestro cuerpo es por medio de una postura que nos brinde mayor confort y reduzca la tensión muscular. En este sentido, Logitech busca ayudar a que te sientas mejor y va a seguir innovando con productos ergonómicos que mejoran tu día a día.