



GUÍA DE PRODUCTOS

Ergonomía para el puesto de trabajo

2025-2026

Por HappyPathLAB





1. INTRODUCCIÓN

¿Eres una gamba? Esperemos que no, primero porque si no, no estarás entendiendo nada de lo que lees y segundo porque entonces tu cuerpo está comprometido.

La importancia de la ergonomía en tu entorno de trabajo

Como profesionales de los videojuegos podemos pasar muchas horas delante de una pantalla. Más allá de los consejos de seguridad y para la salud como hacer descansos visuales y físicos, también es importante que nuestro entorno de trabajo esté adaptado para ser lo menos dañino posible. Esto puede incluir soportes adaptativos, mesas ajustables, filtros y un largo etcétera que quizás no te has planteado.

Con esta guía queremos hacértelo fácil y presentarte varias opciones que harán tu vida más fácil.



2. Comparativa de Mesas Elevables y Soportes (IKEA & Amazon)

¿Eres una gamba? Esperemos que no, primero porque si no, no estarás entendiendo nada de lo que lees y segundo porque entonces tu cuerpo está comprometido.

1. IKEA BOLLSIDAN – Soporte para portátil

Precio: 119€

Es la opción más ligera y minimalista, diseñada específicamente como mesa auxiliar para trabajar en cualquier rincón.

- **Características:** Elevable mediante muelle neumático (sin cables), ruedas en la base y bordes redondeados. Tamaño compacto de 68x36 cm.
- **Pros:**
 - **Versatilidad extrema:** Su base está diseñada para deslizarse bajo sofás o camas, permitiendo acercar el portátil al máximo.
 - **Ligereza:** Es muy fácil de mover por toda la casa.
- **Contras:**
 - **Estabilidad limitada:** Al tener un solo pie lateral, puede vibrar un poco si escribes con mucha fuerza. No apto para rants.
 - **Superficie pequeña:** Solo caben el portátil y un ratón. No esperes poner monitores o muchos accesorios.



2. IKEA MITTZON – Mesa para portátil con ruedas

Precio: 199€

Es un híbrido entre mueble profesional y doméstico. Es la evolución ergonómica de los soportes portátiles tradicionales.

- **Características:** Altura regulable (70-115 cm), tablero inclinable en 6 posiciones y tope para que el portátil no resbale. Incluye ruedas con bloqueo.
- **Pros:**



- **Inclinación:** Es la única que permite inclinar el tablero, algo vital para la ergonomía del cuello y las muñecas.
- **Robusta:** Está certificada para uso profesional (oficinas), por lo que es más estable que la Bollsidan.
- **Apta para trabajar de pie:** Su altura máxima es considerable.
- **Contras:**
 - **Peso:** Algunos usuarios mencionan que es sorprendentemente pesada para su tamaño, lo que dificulta un poco moverla si hay alfombras.
 - **Ruedas:** Sus ruedas son funcionales, pero pueden no caber debajo de sofás con patas muy bajas.

3. [IKEA SEGRARE – Escritorio elevable](#)

Precio: 149€

Esta es una mesa de escritorio completa (110x60 cm), no una mesa auxiliar para portátil.

- **Características:** Sistema de elevación mediante manivela manual, estructura de acero y tablero amplio. No necesita electricidad.
- **Pros:**
 - **Espacio de trabajo real:** Puedes tener un monitor, teclado, ratón y material de oficina sin problemas.
 - **Sin cables:** Al ser manual, puedes colocarla en el centro de una habitación sin preocuparte por enchufes.
 - **Precio:** Es una de las opciones más baratas para tener un escritorio "Sit-Stand" de tamaño completo.
- **Contras:**
 - **Esfuerzo manual:** A diferencia de las eléctricas o neumáticas, tienes que girar la manivela cada vez que quieras cambiar de postura.
 - **Fija:** No tiene ruedas de serie, por lo que está pensada para quedarse en un sitio fijo.



4. [VASAGLE – Escritorio Eléctrico \(LSD174W01\)](#)

Precio: ~129,99€

La opción tecnológica de alto rendimiento. Es un escritorio de tamaño grande (140 cm) con motorización completa.

- **Características:** Tablero de 140x60 cm, altura regulable eléctrica (72-120 cm), panel con **4 memorias**, puerto USB integrado, sensor anticolidión y accesorios laterales (bolsa y ganchos).
- **Pros:**



- **Máximo espacio:** Sus 140 cm de ancho permiten tener monitor, portátil y altavoces cómodamente.
- **Tecnología útil:** El puerto USB para cargar el móvil y las memorias de altura lo hacen extremadamente cómodo.
- **Seguridad:** El sensor anticolidión evita que la mesa aplaste sillas o muebles al bajar.
- **Contras:**
 - **Gestión de cables:** Al ser eléctrica y tener varios accesorios, requiere tiempo para organizar bien todos los cables.



5. DEVOKO – Escritorio Eléctrico (120 cm)

Precio: 99,00€

El "rey" de la relación calidad-precio. Es la opción eléctrica más asequible y equilibrada del mercado.

- **Características:** Tablero de 120x60 cm, ajuste eléctrico (73-118 cm), mando con 2 memorias, sistema anticolidión y ganchos laterales.
- **Pros:**
 - **Precio imbatible:** Es difícil encontrar una mesa motorizada por menos de 100€ con esta valoración.
 - **Sostenibilidad:** Utiliza materiales reciclados en su estructura y es muy silenciosa ($\leq 55\text{dB}$).
 - **Equilibrio:** Sus 120 cm son el "punto dulce" entre tener espacio suficiente y no ocupar toda la habitación.
- **Contras:**





- **Memorias limitadas:** Solo tiene 2 preajustes (frente a los 4 de la Vasagle).
- **Montaje:** Requiere unos 30-40 minutos de ensamblaje detallado.



Tabla Comparativa de Mesas Elevables

Modelo	Tienda	Precio aprox.	Dimensiones	Sistema de Elevación	Lo mejor
IKEA BOLLSIDAN	IKEA	119€	68x36 cm	Neumático (Pistón)	Estética y se desliza bajo el sofá.
IKEA MITTZON	IKEA	199€	66x50 cm	Neumático (Pistón)	Tablero inclinable (máxima ergonomía).



IKEA SEGRARE	IKEA	149€	110x60 cm	Manivela manual	Mesa completa, muy estable y sin cables.
VASAGLE	Amazon	129€	140x60 cm	Motor Eléctrico	Comodidad total con memorias de altura.
DEVOKO	Amazon	99€	120x60 cm	Motor eléctrico	La más barata

¿Cuál elegir según tu perfil?

- **Si quieres comodidad absoluta y espacio:** La **VASAGLE** es la única que sube sola pulsando un botón y tiene +20cm que la siguiente en la lista.
- **Si trabajas mucho en el sofá/cama:** La **BOLLSIDAN** de IKEA es la que mejor se "esconde" bajo el mueble.
- **Si sufres de dolores de cuello:** La **MITTZON** es la mejor elección por su capacidad de inclinar la pantalla hacia ti.
- **Si buscas calidad-precio en un escritorio grande:** La **SEGRARE** es imbatible por su robustez y tamaño.

2. Comparativa de Reposapiés de Oficina

1. IKEA DAGOTTO – Reposapiés básico

Precio: 19€

Es el modelo más conocido de IKEA, diseñado para durar y cumplir su función sin complicaciones.

- **Características:** Estructura de acero con superficie de plástico reciclado. La plataforma se inclina simplemente presionando con los pies.
- **Pros:**
 - **Durabilidad:** Al ser de metal y plástico rígido, es prácticamente indestructible.



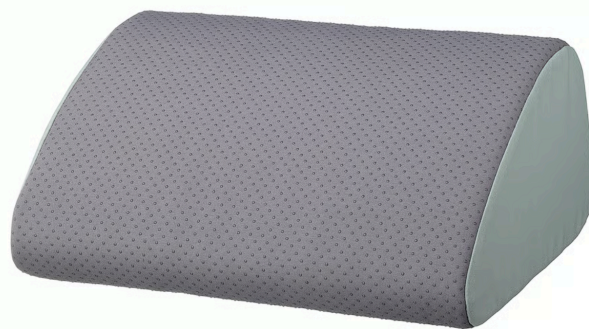
- **Ajuste intuitivo:** No hay que apretar botones ni palancas; se mueve según la presión de tus pies.
- **Fácil limpieza:** Se puede lavar bajo el grifo si es necesario.
- **Contras:**
 - **Ruidoso:** Si no se usa con calzado, el plástico puede resultar un poco ruidoso o resbaladizo.
 - **Sin ajuste de altura:** Solo permite variar la inclinación, no la distancia al suelo.

2. IKEA ÖVNING – Reposapiés de tejido

Precio: 19€

Una opción pensada para quienes trabajan en casa y prefieren la comodidad del textil sobre el plástico.

- **Características:** Forma curva ergonómica con relleno de espuma y funda de tela lavable.
- **Pros:**
 - **Confort térmico:** Ideal para usar descalzo o con calcetines (no está frío como el metal).
 - **Doble posición:** Se puede usar por el lado curvo para balancear los pies o por el lado plano para mayor estabilidad.
 - **Ligereza:** Muy fácil de mover de una habitación a otra.
- **Contras:**
 - **Mantenimiento:** La funda se ensucia más que el plástico (aunque es lavable).
 - **Fijo:** No tiene piezas móviles; la inclinación depende de cómo apoyes el pie en su forma curva.



3. NGS FOOTNEST – Reposapiés ergonómico (Amazon)

Precio: ~18€

Probablemente el reposapiés con mejor relación calidad-precio de Amazon, enfocado puramente en la ergonomía de oficina.

- **Características:** Superficie con relieve de masaje y ajuste de inclinación de hasta 15 grados. Fabricado en poliestireno de alto impacto.
- **Pros:**





- **Relieve de masaje:** Los pequeños bultos en la superficie ayudan a mejorar la circulación sanguínea durante largas jornadas.
- **Antideslizante:** Incluye patas de goma que evitan que el reposapiés se deslice por el suelo (común en suelos de parquet).
- **Inclinación suave:** Permite un movimiento de balanceo que mantiene los tobillos activos.
- **Contras:**
 - **Estética:** Tiene un diseño muy de "oficina antigua", menos estético que los de IKEA.
 - **Material:** El plástico es un poco más ligero que el del modelo Dagotto.

4. HUANUO – Reposapiés ajustable en altura (Amazon)

Precio: ~32€

La opción recomendada si eres una persona de estatura baja o si tu mesa es especialmente alta.

- **Características:** Permite regular la altura en 3 niveles diferentes (11 cm, 14 cm y 17 cm) además de la inclinación.
- **Pros:**
 - **Ajuste de altura:** Es de los pocos en este rango de precio que permite subir la plataforma, no solo inclinarla.
 - **Ergonomía avanzada:** Ideal para asegurar que tus rodillas queden en el ángulo correcto (90°).
 - **Gran superficie:** Espacio de sobra para mover los pies lateralmente.
- **Contras:**
 - **Precio:** Es el más caro de la lista.
 - **Mecanismo:** Cambiar la altura requiere un pequeño ajuste manual, no es instantáneo.



Resumen rápido

Modelo	Tipo	Ajuste	Precio	Ideal para...
IKEA DAGOTTO	Rígido	Inclinación	19€	Durabilidad extrema.



IKEA ÖVNING	Blando	Fijo (Curvo)	19€	Estar en calcetines o descalzo.
NGS FOOTNEST	Rígido	Inclinación	18€	Mejorar la circulación (masaje).
HUANUO	Rígido	Altura + Inc.	29€	Si necesitas que los pies suban más.

3. Comparativa de Ratones Ergonómicos

1. Logitech Lift – Ratón Vertical Ergonómico

Precio: ~51€ - 65€

Es el referente actual en ergonomía para la mayoría de los usuarios. Su diseño vertical de 57° pone la mano en la posición natural de "apretón de manos".

- **Características:** Ángulo de 57°, clics silenciosos, rueda de scroll inteligente (Smartwheel) y botones personalizables. Funciona con una pila AA (incluida) que dura hasta 2 años.
+1
- **Pros:**
 - **Postura natural:** Reduce drásticamente la presión en la muñeca y la tensión del antebrazo.
 - **Silencio absoluto:** Los clics son casi inaudibles, ideal para entornos compartidos o si te molesta el ruido.
 - **Tamaño optimizado:** Perfecto para manos pequeñas y medianas (si tienes la mano muy grande, el modelo es el **MX Vertical**).
- **Contras:**
 - **Curva de aprendizaje:** Al principio se siente raro y puedes intentar "volcarlo", pero en 48 horas te acostumbras.
 - **No es para gaming:** Su sensor es para oficina; no esperes la precisión de un ratón de competición.

2. Logitech MX Master 3S

Precio: ~95€ - 105€

No es vertical, pero es el ratón de "forma tradicional" más ergonómico y productivo del mundo. Es la herramienta definitiva para profesionales.

- **Características:** Rueda MagSpeed (acero mecanizado), sensor de 8000 DPI que funciona incluso sobre cristal y segunda rueda lateral para el pulgar.



- **Pros:**
 - **Productividad brutal:** El scroll infinito te permite bajar 1000 líneas por segundo. La rueda del pulgar es perfecta para navegar por Excel o líneas de tiempo de vídeo.
 - **Soporte total:** Tiene un "ala" lateral donde descansa todo el dedo pulgar, evitando que arrastre por la mesa.
 - **Multidispositivo:** Se conecta hasta a 3 dispositivos (PC, Mac, Tablet) y permite copiar y pegar archivos entre ellos.
- **Contras:**
 - **Peso:** Es un ratón pesado (141g), lo que lo hace muy estable pero menos ágil para movimientos rápidos.
 - **Precio:** Es el más caro de la lista.

3. [Trust Verto – Ratón Vertical \(Amazon\)](#)

Precio: ~20€

La opción ideal si quieres probar si un ratón vertical es para ti sin hacer una gran inversión. Es el superventas de la gama de entrada.

- **Características:** Ángulo de 60°, reposapulgar integrado, dos botones laterales para el pulgar y luz LED azul decorativa.
- **Pros:**
 - **Precio imbatible:** Por lo que cuesta una cena, tienes un ratón que cumple perfectamente su función ergonómica.
 - **Muy ligero:** Al pesar poco, cansa menos el hombro al desplazarlo por la mesa.
- **Contras:**
 - **Calidad de materiales:** Es plástico puro; no tiene el tacto gomoso o premium de los Logitech.
 - **Clics ruidosos:** Los botones hacen el "clic" clásico mecánico, que puede resultar molesto tras horas de uso.

4. [Perixx PERIMICE-713 – Ratón Vertical Inalámbrico](#)

Precio: ~20€ - 25€

Una alternativa muy sólida al Trust, con un diseño algo más refinado..

- **Características:** Diseño vertical "Shark", receptor USB inalámbrico plug-and-play y 6 botones.
- **Pros:**
 - **Ergonomía probada:** Su forma es muy similar a los modelos de gama alta, ofreciendo un soporte excelente para la palma.
 - **Acabado "Soft-touch":** El material es más agradable al tacto que el plástico duro del Trust Verto.
- **Contras:**
 - **Consumo de pilas:** No es tan eficiente como Logitech; conviene usarlo con pilas recargables.



- **Sin Bluetooth:** Solo funciona con el pincho USB que incluye, por lo que ocupa un puerto en tu ordenador.

Resumen de selección:

Modelo	Tipo	Precio	Ideal para...
Logitech Lift	Vertical	59€	Salud y confort diario (Mejor opción).
MX Master 3S	Tradicional Pro	99€	Productividad extrema y diseño/Excel.
Trust Verto	Vertical	20€	Presupuestos bajos o para probar.
Perixx 713	Vertical	22€	Buen agarre a precio de entrada.

Mi consejo: Si pasas más de 6 horas al día frente al PC, el **Logitech Lift** se paga solo en salud de fisioterapia. Si el presupuesto es ajustado, el **Perixx 713** es una compra muy inteligente.

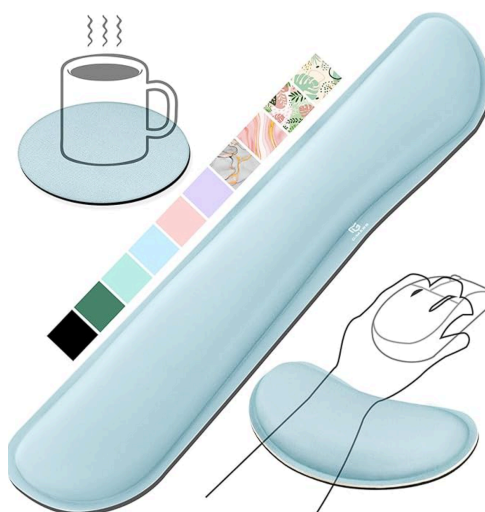
Comparativa de Reposamuñecas (Teclado y Ratón)

1. Pack Gimars Basics – Reposamuñecas de Gel

Precio: ~11€ (El pack de dos)

Es la opción más práctica y equilibrada para quienes buscan funcionalidad pura al menor precio posible.

- **Características:** Relleno de gel con revestimiento de tela negra. Incluye una pieza larga para el teclado y una pequeña para el ratón. Base de goma antideslizante.
- **Pros:**
 - **Relación calidad-precio:** Es el conjunto más económico y fiable de la lista.
 - **Firmeza:** El gel ofrece un soporte consistente que no se deforma con los meses.



- **Contras:**

- **Estética:** Es el diseño más genérico y aburrido posible.
- **Calor:** En verano, la tela sintética puede resultar algo calurosa tras varias horas de apoyo.

2. [Logitech MX Palm Rest – Reposamuñecas Profesional](#)

Precio: ~20€ (Solo teclado)

Diseñado originalmente para acompañar a la gama MX, es el que mejor tacto ofrece para teclados de perfil bajo.



- **Características:** Espuma viscoelástica (*Memory Foam*) de alta densidad con un acabado superficial suave y resistente a las manchas.
- **Pros:**
 - **Confort superior:** La espuma se adapta a la forma de tus muñecas y recupera su estado original al instante.
 - **Perfil bajo:** Es fino pero firme, ideal para no elevar demasiado las manos respecto al teclado.
- **Contras:**
 - **Solo teclado:** Normalmente se vende solo la pieza para el teclado.
 - **Precio:** Es una inversión algo alta para ser una sola pieza de espuma.

3. [Kensington ErgoSoft – Reposamuñecas Premium](#)

Precio: ~10€ (cada pieza)

La opción recomendada para quienes priorizan la higiene y la durabilidad de los materiales sintéticos.



- **Características:** Exterior de piel sintética suave con interior de gel. Diseñado específicamente para reducir la presión en el nervio mediano.
- **Pros:**
 - **Higiene total:** Al ser de un material similar al cuero, se limpia con un paño húmedo y no absorbe sudor ni polvo.
 - **Ergonomía pro:** Está diseñado por expertos para minimizar el impacto en el túnel carpiano.
- **Contras:**
 - **Precio:** Si compras el kit de teclado y ratón por separado, el coste total es superior a la media.



4. MoKo – Reposamuñecas de "Nube"

Precio: ~27€ (El pack de dos)

Es la opción más cara de la lista. Quizás no es el mejor ergonómicamente, pero es, sin duda, el más "aesthetic".

- **Características:** Diseño ergonómico en forma de nubes o burbujas, fabricado en espuma viscoelástica con una base de silicona antideslizante. Disponible en colores tendencia.
- **Pros:**
 - **Máximo Aesthetic:** Es el más bonito y original de la lista. Si cuidas la estética de tu escritorio para fotos o vídeos, este es el ganador.
 - **Tacto curioso:** La forma de burbujas ofrece un apoyo distinto que algunas personas encuentran muy relajante.
 - **Kit completo:** Por el precio suele incluir tanto el soporte para el teclado como para el ratón.
- **Contras:**
 - **Precio del diseño:** Pagas un sobrecoste importante por la forma decorativa.
 - **Limpieza:** Los recovecos entre las "nubes" son imanes para el polvo y las migas, lo que requiere una limpieza más meticulosa.



