



Mide antes de comprar: las cifras que importan

1 Distancia al monitor

Referencia general de OSHA: 50–100 cm. Puntos de partida por tamaño:

50–70 cm · 24"	55–75 cm · 27"	60–85 cm · 32"	65–90 cm · 34" ultrawide
-------------------	-------------------	-------------------	-----------------------------

2 Altura de la pantalla

Borde superior de la pantalla **a la altura de los ojos o algo por debajo** (OSHA).

3 Webcam

Objetivo **cerca de la altura de los ojos**, nunca apuntando desde abajo. Luz frontal suave para la cara.

4 Barra de luz: mide el borde superior del monitor

Modelo	Grosor admitido	Pantalla
Xiaomi Mi Computer Monitor Light Bar	hasta 32 mm	—
BenQ ScreenBar Halo 2	4,3–60 mm	curvas 1000R–1800R
Quntis Focus Dual-Control 41 cm	3–70 mm	plana, 17–27"

5 Brazo de micrófono: pesa el conjunto y mide el tablero

Modelo	Carga	Tablero máx.
Elgato Wave Mic Arm LP	hasta 2 kg	60 mm
Elgato Wave Mic Arm Pro	hasta 3 kg	60 mm
Aokeo AK58	hasta 2 kg	70 mm
RØDE PSA1+	94 g – 1,2 kg	70 mm

Suma micro + soporte antivibración + filtro, y confirma la rosca en el manual.

Fuentes: OSHA y fichas oficiales de cada fabricante, comprobadas en octubre de 2026. Los rangos por tamaño son puntos de partida, no normas.