Guía para elaborar un póster científico de 90 × 120 cm

Congreso nacional · Ponencia en cartel · Legibilidad a 1.5 m

1. Formato general

- **Dimensiones:** 90 cm de ancho × 120 cm de alto (orientación vertical).
- **Distancia de lectura:** el título debe leerse a 3 m o más; el cuerpo de texto, cómodamente a 1.5 m.
- **Software:** diseña directamente a tamaño final en PowerPoint (Diseño > Tamaño de diapositiva personalizado), Canva, Illustrator o InDesign.

2. Tipografía

Elemento	Tamaño recomendado
Título	80–100 pt, negritas
Autores y afiliación	40–50 pt
Encabezados de sección	48–60 pt
Cuerpo de texto	28–32 pt (mínimo 24 pt)
Pies de figura y tabla	22–26 pt
Referencias	18–20 pt

- Fuentes **sans serif** (Arial, Calibri, Helvetica, Verdana). Máximo dos familias.
- Interlineado de 1.1 a 1.3.
- Alineación a la izquierda, sin justificar.

3. Contenido

- Entre **300 y 500 palabras** en total (800 como tope absoluto).
- Párrafos de 3–4 líneas como máximo; prefiere viñetas y frases cortas.
- Estructura Sugerida: Título, Introducción, Objetivo, Metodología, Resultados, Conclusiones, Referencias y Agradecimientos.
- Entre el 40 % y el 50 % del área debe ser visual: gráficas, tablas, esquemas o fotografías.

4. Diseño y distribución

- Organiza el contenido en **2 columnas**, con un flujo claro de izquierda a derecha y de arriba abajo.
- Márgenes de 2–3 cm en todos los bordes.
- Deja 20–30 % de espacio en blanco.
- Encabezado superior con título, autores, institución y logotipos (máximo 8–10 cm de alto).

- Numera las secciones si ayuda a guiar la lectura.

5. Color y contraste

- Fondo claro (blanco o muy suave) con texto negro o gris muy oscuro.
- Usa 2–3 colores principales para encabezados y énfasis, acordes con tu institución.
- Evita el texto claro sobre fondo oscuro en bloques largos y el texto sobre imágenes detalladas.
- Evita la combinación rojo-verde (daltonismo).

6. Figuras, gráficas y tablas

- Ejes, etiquetas y leyendas en **un mínimo de 24 pt**.
- Líneas de al menos 2 pt y colores bien diferenciados.
- Cada figura debe tener un título breve que exprese la conclusión, no solo qué es.
- Imágenes a **300 dpi al tamaño final**.
- Tablas con pocas filas y columnas; resalta lo importante.

7. Código QR

- Tamaño mínimo de 4 × 4 cm.
- Enlázalo al artículo completo, a los datos o a tu contacto profesional.

8. Impresión

- Papel mate o fotográfico (el mate reduces los reflejos).
- Haz una **prueba a escala 1:4** (22.5 × 30 cm en hoja Carta/A4): si el cuerpo se lee a 40 cm, se leerá a 1.5 m en tamaño real.
- Solicita la impresión con anticipación y lleva un respaldo en formato PDF.

9. Lista de verificación final

- ☐El tamaño es 90 × 120 cm, vertical.
- ☐El título mide al menos 80 pt.
- ☐El cuerpo de texto mide al menos 28 pt.
- ☐El total no supera 500 palabras.
- ☐Hay 3 columnas con un orden de lectura claro.
- ☐El contraste es alto y no hay error de rojo-verde.
- ☐Las figuras tienen resolución suficiente y títulos con conclusión.
- ☐El QR funciona al escanearlo.

> ***Prueba final:*** *¿Alguien entiende mi trabajo en 2 minutos sin que yo esté presente?*

10. Póster tipo

Se adjuntan dos pósteres modelo con la distribución, los tamaños tipográficos y las proporciones recomendados en esta guía. Sustituye el texto de ejemplo por el de tu investigación.