

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR FACULTAD  
DE CIENCIAS DE LA SEGURIDAD Y GESTIÓN DE RIESGOS**

**MAESTRIA EN GESTIÓN DE RIESGOS**

TEMA:

**PLAN PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA AMBIDIESTRALIDAD  
COMO ESTRATEGIA PARA PREVENIR LA INCIDENCIA Y LA  
PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN  
MIEMBROS SUPERIORES**

AUTOR:

**ING. LUIS ALBERTO MENA ALVAREZ**

DIRECTOR DE TESIS:

**PHD. LUIS PORRAS**



# PLAN PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA AMBIDIESTRALIDAD COMO ESTRATEGIA PARA PREVENIR LA INCIDENCIA Y LA PREVALENCIA DE LESIONES OSTEOMUSCULARES EN MIEMBROS SUPERIORES

## RESUMEN

Hoy en día, muchas de las organizaciones del país, aúnan esfuerzos por mejorar las condiciones laborales de sus trabajadores, puesto que tienen en claro que la seguridad y salud laboral de sus empleados, está relacionada con la generación de mayor productividad y por consiguiente ganancias económicas, que les permite mantenerse activos en el mercado. Uno de los principales temas son los riesgos ergonómicos en los puestos de trabajo, que afectan a los miembros superiores del individuo, generando molestias tanto a la musculatura, articulaciones y partes óseas, por tal razón, este estudio se centra en prevenir la incidencia de estas alteraciones, por medio de la implementación de un plan de ambidiestralidad, de tal manera que los trabajadores ejecuten sus actividades con mayor facilidad, utilizando la misma con la habilidad y destreza en ambas manos, mediante el desarrollo de programas didácticos de ambidiestralidad, logrando un menor desgaste en sus articulaciones y previniendo o eliminando lesiones osteomusculares.

**PALABRAS CLAVE:** Destreza, mano no dominante, ambidiestralidad, plan

## ABSTRACT

Today, many of the organizations in the country join forces to improve the working conditions of their workers, since they are clear that the occupational health and safety of their employees is related to the generation of greater productivity and therefore economic gains, which allows them to remain active in the business market. One of the main issues is the ergonomic risks in the jobs, which affect the upper limbs of the individual, causing discomfort to both the muscles, joints and bone parts, for this reason, this study focuses on preventing the incidence of these alterations, through the implementation of an ambidextrous plan, so that workers execute their activities more easily, using it with the skill and dexterity in both hands, through the development of didactic ambidexterity programs, achieving a lower wear on your joints and preventing or eliminating musculoskeletal injuries.

**KEY WORDS:** Dexterity, non-dominant hand, ambidexterity, plan