

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

**Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad para Trabajadores
Hoteleros de la Isla de San Andrés**

Luis Alberto Pinzón Ruiz

**Proyecto para Optar por el Título de
Magíster en Actividad Física para la Salud**

Dirigido por

Felipe Ricardo Garavito Peña

Codirigido por

Cindy Joulieth Castro Ramírez

Universidad Santo Tomás

División Ciencias de la Salud

Maestría en Actividad Física para la Salud

Bogotá, D.C.

2026

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido	2
Introducción	3
Metodología	5
Resultados	7
Fase 1. Referentes Teóricos	7
Fase 2. Diseño de la Estrategia de PyP	10
Fase 3. Creación de Recursos Didácticos	12
Buenas Prácticas y Recomendaciones	15
Conclusiones	17
Referentes Bibliográficos	18

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Introducción

La salud de los trabajadores no puede entenderse únicamente como la ausencia de enfermedad (Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f.), sino como el resultado de una compleja interacción entre las condiciones laborales, los entornos sociales y, de manera fundamental, los hábitos de vida cotidianos (actividad física, sueño y alimentación).

En este sentido, el sector hotelero constituye un escenario de particular interés y vulnerabilidad, dado que sus dinámicas implican jornadas prolongadas, turnos rotativos, atención permanente al público y altas demandas físicas y emocionales. Estos ritmos de trabajo repercuten directamente en el bienestar integral de quienes lo conforman, dificultando la adopción y mantenimiento de pautas saludables, lo que suele manifestarse en altos niveles de sedentarismo, alteraciones crónicas del sueño y patrones de alimentación desordenados con un alarmante incremento en el consumo de bebidas azucaradas, en detrimento de una hidratación óptima basada en el consumo de agua.

Reconocer estas particularidades supone asumir una perspectiva de intervención que trascienda los indicadores clínicos tradicionales y permita comprender las múltiples dimensiones que configuran la experiencia de salud y los comportamientos biológicos de esta población. La intervención integral se presenta, entonces, como una herramienta que favorece la afectación de factores protectores y de riesgo, al tiempo que posibilita la construcción de estrategias de promoción de la salud y prevención de la enfermedad estrictamente ajustadas a las necesidades reales de los trabajadores hoteleros.

En el marco de la pasantía del Diplomado en Evaluación Integral de la Salud en Poblaciones Especiales, desarrollado por la Universidad Santo Tomás, se propone desarrollar una “Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad (PyP) para Trabajadores Hoteleros de la Isla de San Andrés”, en respuesta a la caracterización realizada

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

en los años 2024 y 2025 realizada en las Brigadas de Evaluación Integral de la Salud en la Isla de San Andrés en las cuales se caracteriza la población de la Isla en tres grupos poblacionales: niños, adulto joven y adulto mayor (Giraldo & Castro, 2024), Estrategia de PyP a implementar durante la Brigada a desarrollar en 2026.

Esta Estrategia de PyP tiene como objetivo capacitar a los trabajadores hoteleros de la Isla de San Andrés sobre la interpretación de resultados de indicadores de salud, para brindar información útil y estructurada para la realización de la actividad física, la higiene del sueño y la educación nutricional, con énfasis en el aumento del consumo de agua y la disminución del consumo de bebidas azucaradas dentro y fuera de los espacios de trabajo.

De esta manera, la Estrategia de PyP aporta a la comprensión y dignificación de una población que, pese a desempeñar un papel fundamental en la prestación de servicios y en la dinámica económica del sector turístico, con frecuencia permanece al margen de procesos de evaluación e intervención integral. Por tanto, la Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros es una oportunidad para vincular el conocimiento científico y académico de la Maestría en Actividad Física para la Salud, con una intervención comunitaria y laboral, durante la pasantía de la Brigada de Evaluación Integral de la Salud, promoviendo una visión de la salud ocupacional centrada en la prevención activa y la mejora de la calidad de vida de los trabajadores.

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Metodología

Para alcanzar el objetivo de la pasantía, el cual se estableció como: capacitar a los trabajadores hoteleros de la Isla de San Andrés sobre la interpretación de resultados de indicadores de salud, para brindar información útil y estructurada para la realización de la actividad física, la higiene del sueño y la educación nutricional. Para el cumplimiento de este objetivo se propusieron tres fases, detalladas a continuación:

Fase 1. Referentes Teóricos

Esta fase corresponde al reconocimiento de los referentes teóricos que permiten definir y establecer los indicadores de salud que se tendrán en cuenta, a saber: tensión arterial (T.A.), peso, talla, índice de masa corporal (IMC), perímetro de cuello (P.C.), perímetro abdominal (P.A.), fuerza prensil (F.P.), riesgos conductuales como la inactividad física y bajo consumo de agua junto alto consumo de bebidas azucaradas, y, riesgos laborales como la higiene del sueño afectados por los turnos rotativos. Variables que sustentan la estrategia de promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

Fase 2. Diseño de la Estrategia de PyP

El primer paso en el diseño de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad para Trabajadores Hoteleros de la Isla de San Andrés es realizar una matriz para la obtención y selección de información, esta matriz se diseña a partir de los indicadores de salud de los referentes teóricos especificados con el fin de sintetizar los valores de referencia, riesgo, impacto y acciones de PyP, además debe ser tomada en cuenta en los procesos de interpretación y control por parte del profesional de SST encargado y los trabajadores.

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Figura 1

Ejemplo de Matriz para el Diseño de la Estrategia PyP.

Indicador de salud	Dimensión de la Salud	Unidad de Medida	Herramientas de Medición	Criterios de Clasificación del Riesgo	Periodicidad de Evaluación	Impacto en la Salud del Trabajador	Acción / Intervención de PyP	Referencia bibliográfica
--------------------	-----------------------	------------------	--------------------------	---------------------------------------	----------------------------	------------------------------------	------------------------------	--------------------------

Nota. La anterior figura es un ejemplo de la matriz de indicadores de salud, en la que se estructura la Estrategia de PyP.

Fase 3. Creación de Recursos Didácticos

Esta última fase corresponde a la creación de los recursos didácticos que harán parte de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad para Trabajadores Hoteleros de la Isla de San Andrés, los cuales se enfocarán en actividad física, higiene del sueño y educación nutricional, haciendo énfasis en el aumento del consumo de agua y la disminución del consumo de bebidas azucaradas dentro y fuera de los espacios de trabajo.

Los recursos didácticos a desarrollar están descritos de la siguiente manera:

1. Presentación de capacitación en interpretación de indicadores de salud.
2. Ficha digital de indicadores de salud.
3. Infografías dispuestas en dos formatos: a) Horizontal para uso en computadores de escritorio, televisores, tablets y demás pantallas de formato horizontal. b) Vertical para uso en celulares, tabletas o recursos gráficos como pendones o carteles.

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Resultados

A continuación, se presentan los resultados por cada fase:

Fase 1. Referentes Teóricos

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el mantenimiento de niveles saludables en todas las dimensiones del ser humano es un determinante fundamental para garantizar una buena calidad de vida a lo largo de los años, siendo la salud el principal recurso para el progreso personal y social. En este contexto, la promoción de la salud constituye un proceso político y social global que no solo fortalece las habilidades individuales, sino que dirige acciones para modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, favoreciendo así la salud individual y colectiva. A diferencia de los enfoques tradicionales, esta estrategia reconoce la salud como un concepto positivo que potencia la comunidad y los determinantes de la salud para alcanzar la equidad (OMS, 2024) .

Dicha promoción es esencial para prevenir diversas patologías, especialmente las Enfermedades No Transmisibles (ENT). Según datos globales, en 2021 siete de las diez principales causas de defunción fueron ENT, representando el 57% de las muertes en el mundo (OMS, 2024) . Estas enfermedades están directamente relacionadas con indicadores de salud alterados, tales como valores elevados de Tensión Arterial (TA), Índice de Masa Corporal (IMC) y medidas antropométricas de adiposidad como los diámetros de cintura y cadera (Liu et al., 2009). Asimismo, la evidencia científica señala que valores bajos de fuerza prensil funcionan como un predictor eficaz de riesgo cardiovascular y morbilidad en la población adulta (Gao et al., 2022).

A nivel conductual, el desarrollo de estos factores de riesgo se ve impulsado por estilos de vida modificables que incluyen el consumo de alcohol y tabaco, la inactividad física y la ingesta insuficiente de frutas y verduras (Caprara, 2021). Específicamente, en la

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

población trabajadora del sector hotelero, se ha identificado una alta prevalencia de riesgos conductuales: el consumo de tabaco alcanza el 32%, el de alcohol el 49%, una dieta inadecuada por bajo consumo de vegetales llega al 92% y la inactividad física al 24%. En cuanto a los factores metabólicos, se reporta un 42,7% de sobrepeso, junto a prevalencias de hipertensión arterial (9,7%) y diabetes (6,8%). (Gawde, 2016)

El entorno laboral hotelero presenta riesgos adicionales como la sobreingesta inducida por el trabajo, el estrés y la exposición a turnos largos o rotativos. Estudios regionales indican que los hombres presentan una mayor prevalencia de riesgo de sobrepeso y obesidad (65%) en comparación con las mujeres (48,2%), siendo el grupo de 22 a 44 años el más afectado. Debido a que los empleados disponen gran tiempo de su vida en el lugar de trabajo, las demandas y presiones laborales se convierten en determinantes críticos que afectan directamente sus patrones de actividad física y hábitos alimenticios (Barreno, 2017).

Teniendo en cuenta el contexto anterior, a continuación se exploran los siguientes conceptos claves para el desarrollo de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad para Trabajadores Hoteleros de la Isla de San Andrés:

Tensión Arterial (T.A.)

La tensión arterial (o presión arterial) es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias a medida que el corazón la bombea por el cuerpo. Se mide a través de dos valores principales expresados en milímetros de mercurio (mmHg).

Presión Sistólica (TAS)

Es el valor más alto y corresponde al momento en que el corazón se contrae para expulsar la sangre.

Presión Diastólica (TAD)

Es el valor más bajo y ocurre cuando el corazón se relaja entre latidos.

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Peso

Es una variable física que mide la masa corporal de un individuo, expresada habitualmente en kilogramos (kg).

Talla

Es la medida de la altura de un individuo desde la planta de los pies hasta el vértice de la cabeza, expresada en metros (m) o centímetros (cm).

Índice de Masa Corporal (IMC)

Es el indicador estándar internacional, propuesto por la OMS, para identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. Fórmula de cálculo: Se obtiene dividiendo el peso (en kg) por el cuadrado de la talla (en metros).

Perímetro de Cuello (P.C.)

Es una medida antropométrica accesible y sencilla que se utiliza como indicador de la distribución de grasa en la parte superior del cuerpo y del riesgo cardiometabólico.

Perímetro Abdominal (P.A.)

Es el parámetro estándar para evaluar la obesidad central o abdominal, refleja la acumulación de grasa intraabdominal y es un predictor fundamental de la hipertensión arterial, la dislipidemia y eventos cardiovasculares.

Fuerza Prensil (F.P.) o Handgrip Strength (HGS)

Es una medida de la fuerza muscular de la mano y el antebrazo obtenida mediante el uso de un dinamómetro. Se considera una herramienta clínica fundamental debido a su sencillez, carácter no invasivo y bajo costo.

Actividad Física

Se define como cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía por encima del nivel basal. Según la

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

OMS, la actividad física no se limita únicamente al ejercicio planificado o al deporte, sino que incluye cualquier movimiento realizado durante el día.

Higiene del Sueño

Son el conjunto de hábitos, conductas y medidas de autocuidado que facilitan las condiciones óptimas para obtener un período de descanso en cantidad y calidad suficientes para garantizar la reparación natural del organismo.

Fase 2. Diseño de la Estrategia de PyP

Con el fin de diseñar la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad para Trabajadores Hoteleros de la Isla de San Andrés, se realiza una matriz de indicadores de salud, para la obtención y selección de información de las variables establecidas en la Fase 1: Referentes Teóricos, sintetizando los valores de referencia, riesgo, impacto y acciones de PyP.

A continuación se presenta la Matriz Diseño de la Estrategia PyP, para ampliar la matriz y conocer los referentes bibliográficos consultar: [Matriz Indicadores de Salud.xlsx](#)

Tabla 1

Matriz Indicadores de Salud.

Indicador de salud	Dimensión de la Salud	Unidad de Medida	Herramientas de Medición	Criterios de Clasificación del Riesgo	Periodicidad de Evaluación	Impacto en la Salud del Trabajador	Acción / Intervención de PyP
Tensión Arterial (T.A.)	Tamizaje Clínico / Cardio-metabólico	mmHg	Tensiómetro digital de brazo calibrado	- Normal: <120/80 - Elevada o anormal valores de Sistólica (TAS) ≥ 140 mmHg y Diastólica (TAD) ≥ 90 mmHg	Anual (si es normal). Trimestral (si es elevada).	Predice riesgo de enfermedad cerebrovascular, infarto y fatiga laboral por sobrecarga hemodinámica.	Presentación de capacitación y ficha de indicadores de la salud.
Talla	Antropometría	metros (m)	Estadiómetro de pared.	No aplica clasificación aislada (se combina con el peso).	Única toma al inicio.	Permite la estandarización de indicadores metabólicos y de ergonomía en puestos de trabajo.	Presentación de capacitación y ficha de indicadores de la salud.

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Peso	Antropometría	kilogramos (kg)	Báscula clínica calibrada.	No aplica clasificación aislada (se combina con la talla).	Semestral o anual.	Indicador directo de balance energético y sobrecarga mecánica osteomuscular.	Presentación de capacitación y ficha de indicadores de la salud.
Índice de Masa Corporal (IMC)	Composición Corporal	kg/m ²	Cálculo matemático: IMC=Talla (m) ² Peso (kg).	Normal: 18,50 - 24,99 kg/m ² Pre-obeso / Sobre peso: 25,00 - 29,99 kg/m ² Obesidad Tipo I: 30,00 - 34,99 kg/m ² Obesidad Tipo II: 35,00 - 39,99 kg/m ² Obesidad Tipo III: ≥ 40,00 kg/m ²	Semestral o anual.	Factor de riesgo para Diabetes Tipo 2, dislipidemia y lesiones lumbares.	Presentación de capacitación y ficha de indicadores de la salud.
Perímetro de Cuello	Antropometría	centímetros (cm)	Cinta métrica inextensible.	• Bajo riesgo: Hombres <41 cm, Mujeres <35 cm. • Alto riesgo: Hombres ≥41 cm, Mujeres ≥35 cm.	Anual.	Predice riesgo del Síndrome de Apnea-Hipopnea Obstructiva del Sueño (SAHOS).	Presentación de capacitación y ficha de indicadores de la salud.
Perímetro Abdominal	Antropometría	centímetros (cm)	Cinta métrica inextensible.	• Riesgo Bajo: < 90 cm en hombres y < 80 cm en mujeres dentro de normalidad. • Riesgo Incrementado (Alto): obesidad abdominal de > 90 cm en hombres y > 80 cm en mujeres	Semestral o anual.	Predictor principal de adiposidad visceral, resistencia a la insulina y riesgo de infarto cardíaco.	Presentación de capacitación y ficha de indicadores de la salud.
Fuerza Prensil (Dinamometría Manual)	Aptitud Física	Kilogramos-fuerza (kgf)	Dinamómetro hidráulico.	• Fuerza Adecuada: Hombres >27 kgf, Mujeres >16 kgf. • F.P. Relativa: HGS / Peso Corporal (BW): Puntos de corte óptimos de 0,59 – 0,61 en hombres y 0,41 – 0,45 en mujeres • Debilidad Clínica: Hombres <27 kgf, Mujeres <16 kgf. • Asimetría: Diferencia >15%-20% entre mano dominante y no dominante.	Semestral o Anual.	Predictor de morbilidad general y fatiga prematura. Alerta sobre riesgo de lesiones de miembro superior (tendinopatías, túnel carpiano).	Presentación de capacitación y ficha de indicadores de la salud.
Consumo de Agua y bebidas azucaradas	Hábitos de Vida Conductuales	litros / día (o vasos/día)	Bitácora de registro de 24 horas o encuesta de frecuencia de consumo de bebidas.	• Adecuado: ≥2 L de agua pura. • Inadecuado: <2 L de agua pura o alto consumo de bebidas azucaradas (>1 vaso/día).	Trimestral o Semestral.	Evita la deshidratación oculta que causa cefaleas, estreñimiento, fatiga y pérdida de concentración.	Infografía
Actividad Física Realizada	Hábitos de Vida Conductuales	Categórica / METs-min/semana	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).	• Bajo (Sedentario): No cumple criterios. • Moderado: ≥600 MET-min/sem. • Alto: ≥3000 MET-min/sem o intensidades altas. OMS recomienda para adultos (18-64 años) al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa	Semestral.	Factor protector contra enfermedades crónicas, mitiga el estrés laboral y la fatiga por bipedestación.	Infografía
Higiene del Sueño	Hábitos de Vida Conductuales	Puntuación escalar / Categórica	Índice de Higiene del Sueño (Sleep Hygiene Index - SHI) o Cuestionario ad-hoc basado en pautas de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM).	Cumplimiento 80% de las pautas de higiene (entorno oscuro, sin pantallas previas, temperatura óptima, etc.). • Adecuada: Bajo reporte de conductas disruptivas. • Regular (Riesgo Moderado): Fallas intermitentes (ej. uso frecuente de pantallas en cama). • Inadecuada (Alto Riesgo): Consumo habitual de estimulantes previos, entorno ruidoso, rutinas irregulares.	Trimestral.	Determina calidad del descanso. Una mala higiene exacerba la disrupción del ritmo circadiano, reduciendo el rendimiento cognitivo y aumentando los accidentes laborales.	Infografía (manejo de luz, desconexión digital, limitación de cafeína al final del turno).

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Nota. La tabla presenta la matriz de indicadores de salud, en la que se estructura el Diseño de la Estrategia de PyP.

Fase 3. Creación de Recursos Didácticos

En esta fase se realizó la creación de recursos didácticos que se emplearan en la pasantía de la Brigada de Evaluación Integral de la Salud en la Isla de San Andrés 2026. Los recursos dispuestos para el desarrollo de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad para Trabajadores Hoteleros de la Isla de San Andrés creados fueron:

Presentación de Capacitación en Interpretación de Indicadores de Salud

Este recurso desarrolla una presentación en Canva que presenta los conceptos de indicadores de salud de: Índice de Masa Corporal (IMC), Tensión Arterial (T.A.), Perímetro de Cuello (P.C.), Perímetro Abdominal (P.A.), Fuerza Prensil (F.P.), con sus baremos correspondientes para interpretar los resultados obtenidos y conceptos claves de hábitos de vida saludable: hidratación, actividad física e higiene del sueño. Consultar el recurso didáctico en: [Presentación de capacitación en interpretación de indicadores de salud.pdf](#)

Figura 2

Presentación de capacitación en interpretación de indicadores de salud.



Nota. La figura es un pantallazo de la presentación realizada en Canva, consultar la presentación completa en: [Presentación de capacitación en interpretación de indicadores de salud.pdf](#)

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Ficha Digital de Indicadores de Salud

Esta ficha presenta la síntesis de baremos para conocer los resultados de los indicadores de salud: IMC, T.A., P.C., P.A. y F.P., así como las recomendaciones de los hábitos de vida saludable: hidratación, actividad física e higiene del sueño. Consultar el recurso didáctico en: [Ficha digital de indicadores de salud.pdf](#)

Figura 3

Ficha digital de indicadores de salud.



Nota. La figura es un pantallazo de la ficha realizada en Canva, consultar el recurso didáctico en: [Ficha digital de indicadores de salud.pdf](#)

Infografías dispuestas en dos formatos

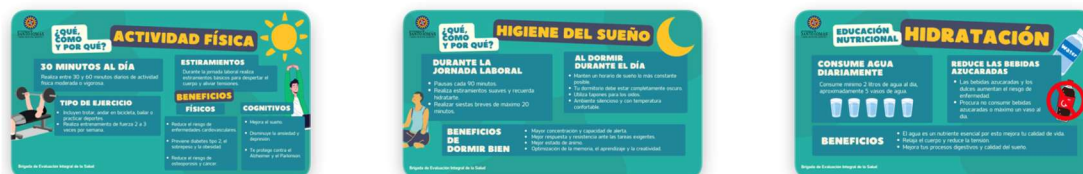
Se elaboran las infografías en dos formatos, presentando el ¿qué, cómo y por qué? para los hábitos de vida saludable: hidratación, actividad física e higiene del sueño en dos formatos para que se puedan difundir en un diseño claro y aplicado al dispositivo electrónico a emplear, los formatos empleados fueron:

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

a) Horizontal para uso en computadores de escritorio, televisores, tablets y demás pantallas de formato horizontal:

Figura 4

Infografías en formato horizontal.



Nota. La figura es un pantallazo de la infografías en formato horizontal realizada en Canva, consultar el recurso didáctico en: [Infografías BEIS SAI horizontal](#)

b) Vertical para uso en celulares, tabletas o recursos gráficos como pendones o carteles:

Figura 5

Infografías en formato vertical.



Nota. La figura es un pantallazo de la infografías en formato vertical realizada en Canva, consultar el recurso didáctico en: [Infografías BEIS SAI vertical](#)

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Buenas Prácticas y Recomendaciones

Para garantizar que la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad tenga un impacto real en la población de trabajadores hotelero de la Isla de San Andrés, se sugieren una serie de pautas para la implementación en la Brigada de Evaluación Integral de la Salud en la Isla de San Andrés 2026:

En primer lugar, se recomienda que la integración en procesos de Seguridad y Salud en el Trabajo (SST), es fundamental que la matriz de indicadores de salud no sea un documento de archivo sino que se integre en la cultura organizacional para que el profesional de SST encargado pueda realizar un seguimiento periódico de las variables de riesgo metabólico y conductual detectadas.

En segundo lugar, la optimización del tiempo laboral, dado que los trabajadores hoteleros pueden enfrentar jornadas largas y turnos rotativos, se recomienda mantener el formato de capacitaciones de 15 minutos, lo cual permite la transmisión de información clave sobre hidratación, higiene del sueño y actividad física sin afectar la operación hotelera.

Por otro lado, una buena práctica en el marco de esta sistematización de pasantía es la accesibilidad de los recursos didácticos diseñados para la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad para Trabajadores Hoteleros de la Isla de San Andrés, destacando el lenguaje empleado, el diseño, el uso de formatos duales (horizontal y vertical) asegurando que las infografías estén disponibles tanto en áreas comunes como personales, así como el acceso abierto, para que se complementen los procesos de medición que se desarrollan en la Brigada con la retroalimentación de resultados y entrega a la comunidad de la Estrategia de PyP.

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Por último, en la promoción de entornos laborales saludables, se sugiere a la administración de los hoteles facilitar puntos de hidratación accesibles, buscando reducir de manera activa el consumo de bebidas azucaradas, el cual ha sido identificado como un riesgo crítico en la caracterización previa.

Conclusiones

La implementación de esta estrategia permite ir más allá de los indicadores clínicos tradicionales, al lograr una comprensión más profunda de cómo las dinámicas laborales del sector hotelero en la Isla de San Andrés afectan el bienestar integral y los hábitos de vida de sus colaboradores.

Se concluye que la capacitación dirigida a que los trabajadores interpreten diferentes indicadores de salud es una herramienta de prevención activa, esto permite que el empleado deje de ser un sujeto pasivo en las Brigadas de Salud y sea autónomo, capaz de identificar riesgos de manera temprana, lo que favorece la construcción de una cultura de autocuidado, al emplear recursos didácticos accesibles al entorno de la población, como la implementación de capacitaciones de 15 minutos y el uso de fichas digitales e infografías en formatos horizontales y verticales, demuestra ser la respuesta más ajustada a las dinámicas de alta demanda y turnos rotativos del sector hotelero, esta estrategia garantiza que la transmisión de información asegurando una mayor cobertura y efectividad en la difusión de los recursos didácticos diseñados.

Finalmente, el vínculo establecido entre el conocimiento académico de la Maestría en Actividad Física para la Salud y la realidad laboral de la Isla de San Andrés, representa un avance significativo en la dignificación del trabajador hotelero, quien suele estar al margen de estos procesos de evaluación integral de su salud, por lo tanto, se establece un precedente para que la salud ocupacional en la Isla de San Andrés priorice la prevención y la mejora de la calidad de vida de sus colaboradores.

Referentes Bibliográficos

Alianza por el Sueño. (s.f.). *Guía de recomendaciones para la salud del sueño en entornos laborales*.

Barreno Gordillo, A. P. (2017). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en trabajadores del sector hotelero en la ciudad de Quito. *Yura: Relaciones Internacionales*, (11), 888-896.

Basurto Acevedo, L., Córdova Pérez, N., García Vega, J. M., Robledo Bandala, A., Luqueño de la Rosa, E., Díaz Martínez, A. G., Vega García, S., García de la Torre, P., & Basurto Acevedo, N. E. (2019). El perímetro de cuello y su relación con los factores de riesgo cardiometabólico en las mujeres. *Revista Cubana de Endocrinología*, 30(3), e155.

Caprara, G. (2021). Mediterranean-Type Dietary Pattern and Physical Activity: The Winning Combination to Counteract the Rising Burden of Non-Communicable Diseases (NCDs). *Nutrients*, 13(2), 429. <https://doi.org/10.3390/nu13020429>

Franco, L. T. (2026). *Dormir bien, trabajar mejor: Guía para promover la higiene del sueño*. Consejo Colombiano de Seguridad (CCS).

Gao, Y., Huang, H., Ni, C., Feng, Y., Yu, J., Huang, Y., Luo, L., Jiang, Y., & Wang, A. (2022). Comparison of Five Expressions of Handgrip Strength for Predicting Cardiovascular Disease Risk Factors in Chinese Middle-Aged Community Residents. *Frontiers in Public Health*, 10, 903036. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.903036>

Estrategia de PyP para Trabajadores Hoteleros

Gawde, N. C., & Kurlikar, P. R. (2016). Chronic disease risk factors among hotel workers.

Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine, 20(1), 14-20.

<https://doi.org/10.4103/0019-5278.183830>

Giraldo, R. A. & Castro, C. (2024). Programa de Actividad Física para Niños y Niñas

Raizales. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11634/67206>

Guaman Masaquiza, C. D. (2024). El trabajo nocturno y la seguridad laboral. *Arandu UTIC*,

11(2), 407-422. <https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.275>

Liu, J., Tse, L. A., Liu, Z., Rangarajan, S., Hu, B., Yin, L., Leong, D. P., & Li, W. (2019).

Predictive Values of Anthropometric Measurements for Cardiometabolic Risk

Factors and Cardiovascular Diseases Among 44 048 Chinese. *Journal of the*

American Heart Association, 8(17), e010870.

<https://doi.org/10.1161/JAHA.118.010870>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Preguntas frecuentes.

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Organización Mundial de la Salud. (2024, 7 de agosto). *Las diez causas principales de*

defunción. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>

Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). *Promoción de la salud*. Organización

Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 9 de julio de 2026, de <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>

Strathmann, E. A., Ratjen, I., Willrodt, K., Enderle, J., Schlesinger, S., Fischer, B., Weber, K.

S., Övermöhle, C., Greiser, K. H., Sedlmeier, A. M., Heier, M., Köttgen, A.,

Günther, K., Nauck, M., & Lieb, W. (2025). Association of Neck Circumference With Cardiometabolic Risk Factors and Diseases in the German National Cohort. *Journal of the Endocrine Society*, 9(12), bvaf163.
<https://doi.org/10.1210/jendso/bvaf163>