



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE SALUD

LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA

**"Protocolo kinefiláctico para la epicondilitis lateral en tenistas
amateurs del complejo Saravi de la Ciudad de Asunción de entre 35
a 40 años de edad. Marzo-Abril 2025"**

Victor Sebastián Careaga Paredes

Asunción, Paraguay

Año 202



RESUMEN

El tenis es un deporte ampliamente practicado tanto de manera profesional como recreativa; sin embargo, su práctica frecuente está asociada a un alto riesgo de lesiones por sobreuso, siendo la epicondilitis lateral una de las más comunes en jugadores de tenis. Esta afección, conocida también como "codo de tenista", impacta directamente en el rendimiento deportivo y en la calidad de vida de quienes la padecen, especialmente en jugadores amateurs que no siempre cuentan con acompañamiento profesional en su preparación física.

En Paraguay, los tenistas amateurs del Complejo Saravi de Asunción representan un grupo particularmente vulnerable, debido a la práctica regular del deporte sin estrategias de prevención sistemáticas. La fisioterapia deportiva, a través de protocolos kinefilácticos, ofrece herramientas efectivas para disminuir la incidencia de lesiones musculoesqueléticas mediante programas de fortalecimiento, estiramiento y corrección biomecánica.

El presente trabajo tiene como objetivo general diseñar un protocolo kinefiláctico dirigido a jugadores de tenis amateurs que hayan presentado epicondilitis lateral en el Complejo Saravi. Los objetivos específicos incluyen: determinar la prevalencia de la lesión en este grupo, identificar los factores de riesgo biomecánicos y funcionales asociados, y establecer parámetros de fortalecimiento para prevenir su recurrencia.

