

# Plan de Contenido — Dr. Orlando Daly

Mayo 2026

## Reels

### VIDEO 1 — TRIATLÓN

#### DESARROLLO

Toma: El Dr. caminando por el pasillo del hospital. Texto superpuesto al inicio: "Si competís en el triatlón del 3 de mayo, esto te sirve." Cortes entre cada punto.

Guion:

3 errores que comete la gente en la semana antes de una carrera o triatlón:

- Entrenar duro los últimos 3 días. Tu cuerpo no va a mejorar esa semana, solo se agota más. Bajá la carga.
- Estrenar zapatillas o equipo el día del evento. Lo que no probaste antes, no lo usés ese día.
- Ignorar una molestia que ya traías del entrenamiento. Si llegás con algo que duele, el esfuerzo del evento lo va a empeorar.

Llegá listo. No llegués improvisando.

Caption:

Lo que hacés la semana antes del triatlón importa tanto como los meses de entrenamiento. ~~Si~~ ~~traés~~ alguna molestia, es mejor revisarla antes que después. Escíbime ~~506 4040 0808~~

### VIDEO 2 — HOMBRO (AUDIO DE PACIENTE)

#### DESARROLLO

Toma: El Dr. en el consultorio escucha un mensaje de WhatsApp. Texto en pantalla con lo que dice el paciente.

Audio del paciente:

"Dr., me duele el hombro pero solo cuando me pongo el cinturón de seguridad. Y a veces de verdad ni me lo pongo por eso."

Guion:

O sea que todos los días, en cada viaje, el hombro te recuerda que algo no está bien. Y la solución fue dejar de ponerte el cinturón.

Eso no es que el dolor sea leve. Es que ya cambiaste un hábito para evitar sentirlo. Y eso es más serio de lo que parece.

Si ya empezaste a modificar cosas de tu día por el hombro, agendá tu cita. =

Caption:

Cuando el dolor ya te cambió un hábito, ya pasó de "leve" ~~no~~ esperés a que te cambie más. Escíbime y lo revisamos ~~506 4040 0808~~

### VIDEO 3 — EMPATÍA

#### DESARROLLO

Toma: El Dr. en ropa casual (polo, gafas), directo a cámara. Tono íntimo, sin bata.

Guion:

Cada semana me llegan personas que llevan meses con un dolor al que nadie le encontró la causa.

Y lo primero que hacen cuando se sientan es disculparse por estar "exagerando".

Eso me parte. Porque no están exagerando. Solo llevan demasiado tiempo sin que alguien les dé una respuesta real.

Para eso estoy yo. Escíbime. =Á

Caption:

Llevás meses con ese dolor y ya creés que estás exagerando. No estás exagerando =Á Agendá tu cita y buscamos la causa real =Á 506 4040 0808

### VIDEO 4 — HUMOR (CONSEJOS QUE NO SIRVEN)

#### DESARROLLO

Toma: El Dr. en el consultorio revisando mensajes en el teléfono. Cara entre cómico y resignado.

Guion:

Los consejos que me llegan con los pacientes antes de la consulta:

"Ponete Voltarén tres veces al día." "Andá donde el sobador." "Yo tuve lo mismo y se me quitó solo." Y el clásico:

"Tomá colágeno que eso fortalece todo."

Mire. Algunos ayudan temporalmente. Pero si ya llevás semanas con lo mismo, ninguno de esos va a resolver lo que está dañado adentro.

Para eso estoy yo. Agendá tu cita. =Á

Caption:

El Voltarén y el sobador tienen sus límites =Á Si tu dolor ya lleva semanas, es momento de buscar la causa real.

Escíbime =Á 506 4040 0808

## VIDEO 5 — TENDÓN DE AQUILES (LISTA RÁPIDA)

### DESARROLLO

Toma: El Dr. con bata azul, de pie, directo a cámara. El editor corta entre cada punto.

Guion:

5 señales de que tu tendón de Aquiles te está avisando antes de romperse:

1. Dolor en la parte de atrás del talón al empezar a correr, que mejora a mitad del entrenamiento.
2. Rigidez en el talón cuando das los primeros pasos en la mañana.
3. Molestia al subir en puntillas o empujar fuerte con el pie.
4. Sensación de que algo tironea atrás del talón después de entrenar.
5. Hinchazón leve sobre el talón sin haber tenido un golpe.

Si tenés uno o más de estos, revisalo ahora. No esperés a escuchar el pop. =Å

Caption:

El tendón de Aquiles aguanta mucho... hasta que no aguanta más ¿Te identificás con alguno de estos puntos?

Agendá tu valoración hoy ⇒ 506 4040 0808

## VIDEO 6 — REEMPLAZO ARTICULAR (CON PROP)

### DESARROLLO

Toma: El Dr. con uniforme, sosteniendo el modelo de articulación de rodilla. Va girándolo mientras habla.

Guion:

Cuando el cartílago que amortigua el movimiento desaparece, los huesos se empiezan a rozar directamente. Eso es lo que causa ese dolor que no cede con nada.

¿Cuándo se necesita un reemplazo? Cuando el dolor ya no te deja vivir normal y los demás tratamientos dejaron de funcionar.

No es el primer paso. Pero cuando es el correcto, el resultado es una persona que vuelve a caminar, a subir gradas, a hacer lo que quiere.

Si tenés ese dolor de años, agendá tu valoración. =Å

Caption:

Un reemplazo de rodilla no es el fin, es un nuevo comienzo ⇒ Si el dolor ya no te deja vivir normal, escribime y lo vemos juntos ⇒ 506 4040 0808