# Plan de contenido Dr. Orlando Daly.

Los guiones de los reels de mayo de 2026.

| 6 | 4 |
|---|---|
| reels | minutos de guion, aprox. |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Triatlón | ≈ 45 s |
| 2 | Hombro (audio de paciente) | ≈ 35 s |
| 3 | Empatía | ≈ 30 s |
| 4 | Humor (consejos que no sirven) | ≈ 35 s |
| 5 | Tendón de Aquiles (lista rápida) | ≈ 45 s |
| 6 | Reemplazo articular (con prop) | ≈ 40 s |

Por Wagner&Carter

Video 1

≈ 45 s · 113 palabras

## Triatlón

| | |
|---|---|
| Guion | 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:<br>• Entrenar duro los últimos 3 días. Tu cuerpo no va a mejorar esa semana, solo se agota más. Bajá la carga.<br>• Estrenar zapatillas o equipo el día del evento. Lo que no probaste antes, no lo usés ese día.<br>• Ignorar una molestia que ya traías del entrenamiento. Si llegás con algo que duele, el esfuerzo del evento lo va a empeorar.<br>Llegá listo. No llegués improvisando. |
| Caption | Lo que hacés la semana antes del triatlón importa tanto como los meses de entrenamiento 🏊🚴🏃 Si ya traés alguna molestia, es mejor revisarla antes que después. Escribime 📅 +506 4040 0808 |

Video 2

≈ 35 s · 89 palabras

## Hombro (audio de paciente)

| | |
|---|---|
| Guion | 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.<br>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.<br>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. Escribime y lo revisamos 📅 +506 4040 0808 |

Video 3

≈ 30 s · 71 palabras

## Empatía

| | |
|---|---|
| Guion | 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.<br>Y lo primero que hacen cuando se sientan es disculparse por estar "exagerando".<br>Eso me parte. Porque no están exagerando. Solo llevan demasiado tiempo sin que alguien les dé una respuesta real.<br>Para eso estoy yo. Escribime. 📅 |
| Caption | Llevás meses con ese dolor y ya creés que estás exagerando. No estás exagerando 🙏 Agendá tu cita y buscamos la causa real 📅 +506 4040 0808 |

Video 4

≈ 35 s · 87 palabras

## Humor (consejos que no sirven)

| | |
|---|---|
| Guion | 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:<br>"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."<br>Mire. Algunos ayudan temporalmente. Pero si ya llevás semanas con lo mismo, ninguno de esos va a resolver lo que está dañado adentro.<br>Para eso estoy yo. Agendá tu cita. 📅 |
| Caption | El Voltarén y el sobador tienen sus límites 😅 Si tu dolor ya lleva semanas, es momento de buscar la causa real. Escribime 📅 +506 4040 0808 |

Video 5

≈ 45 s · 114 palabras

## Tendón de Aquiles (lista rápida)

| | |
|---|---|
| Guion | 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:<br>1. Dolor en la parte de atrás del talón al empezar a correr, que mejora a mitad del entrenamiento.<br>2. Rigidez en el talón cuando das los primeros pasos en la mañana.<br>3. Molestia al subir en puntillas o empujar fuerte con el pie.<br>4. Sensación de que algo tironea atrás del talón después de entrenar.<br>5. Hinchazón leve sobre el talón sin haber tenido un golpe.<br>Si tenés uno o más de estos, revisalo ahora. No esperés a escuchar el pop. 📅 |
| 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

≈ 40 s · 101 palabras

## Reemplazo articular (con prop)

| | |
|---|---|
| Guion | 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.<br>¿Cuándo se necesita un reemplazo? Cuando el dolor ya no te deja vivir normal y los demás tratamientos dejaron de funcionar.<br>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.<br>Si tenés ese dolor de años, agendá tu valoración. 📅 |
| 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 |