

Plan de Contenido — Dr. Orlando Daly

Julio 2026

Reels

VIDEO 1 — CHOQUE FEMOROACETABULAR EN JÓVENES (CADERA)

DESARROLLO

Toma: El Dr. en el consultorio sosteniendo el modelo anatómico de cadera, mostrando cómo roza el hueso.

Guion:

Tenés 28 años, te duele la cadera al entrenar, y te dijeron "eso no se opera, sos muy joven". Mal consejo.

Existe una lesión que se llama choque femoroacetabular. Es una irregularidad del hueso que roza el labrum cada vez que te movés, muy común en gente que corre, hace sentadilla pesada o practica deportes de contacto.

Con una artroscopía por dos huequitos se corrige, y la recuperación te devuelve al deporte en pocas semanas.

Y sí, se opera aunque tengás 25 o 30 años.

Si tenés dolor persistente en la ingle o en la cadera al entrenar, escribime y lo revisamos.

Caption:

Una de las frases que más me toca escuchar en consulta es: "me dijeron que estoy muy joven para que algo me duela en serio" =,

Y la verdad es que la cadera no respeta edad, especialmente en gente que entrena fuerte. El choque femoroacetabular es una de esas condiciones que pasa desapercibida durante años porque empieza con molestias leves al estirar, al hacer sentadilla profunda o al correr largo. La gente lo deja pasar pensando que es muscular.

Si llevás meses con un dolor en la ingle o en la cara externa de la cadera que aparece solo cuando entrenás, mandame un mensaje al WhatsApp +506 4040 0808 y lo vemos antes de que avance ➡

VIDEO 2 — A TUS 20S (B-ROLL INSPIRACIONAL)

DESARROLLO

Referencia visual: Ver TikTok de @vannia.maldonado <https://www.tiktok.com/@vannia.maldonado/video/7601235347128798484>

Texto en pantalla:

A tus 20s te van a decir que no saques Ortopedia de especialidad.

Que las cirugías son largas.

Pero después te das cuenta que cada año de estudio valió la pena.

Caption:

Me pidieron que les contara cómo decidí dedicarme a esto >z

Y la verdad es que en su momento muchos me dijeron que no. Que escogiera una especialidad menos demandante, menos física, con horarios más cómodos. Pero hay algo que ninguna otra área de la medicina me daba: la posibilidad de ver a una persona entrar caminando con dolor y salir caminando sin él.

Si están en un punto de su vida donde tienen que escoger camino, escojan el que les apasione. Y si lo que tienen es una molestia que ya lleva tiempo, podés escribirme al WhatsApp +506 4040 0808 =6"

VIDEO 3 — 4 LESIONES DEL PÁDEL

DESARROLLO

Guion:

Si jugás pádel, estas son las cuatro lesiones más comunes que veo en consulta.

La primera, y la más común, es la epicondilitis, o el famoso codo de tenista. Aparece después de meses de jugar sin descansar y empieza como una pequeña molestia que se queda, se queda, y no se va.

La segunda es la tendinopatía del manguito rotador. Esto se produce porque cada smash y cada saque le exige al hombro un movimiento que con el tiempo cobra factura si no fortaleciste antes ese músculo.

La tercera son las lesiones de muñeca por el agarre. Mucha gente juega con un grip incorrecto o sostiene mal la raqueta, y la muñeca termina pagando esa cuenta.

Y la cuarta son problemas de rodilla por los cambios de dirección rápidos sin haber tenido un buen calentamiento previo.

Así que si te identificás con alguna de estas, revisalo antes del próximo partido. Y si ya sufrís alguna, agendá una cita ahora mismo. =Å

Caption:

El pádel se volvió la nueva forma de lesionarse del costarricense activo <¾

Y entiendo perfectamente por qué. Es adictivo, es social y casi nadie llega al pádel desde el deporte, llega desde una vida sedentaria con muchas ganas de jugar tres veces por semana. Esa combinación es la que me llena el consultorio los lunes.

Si empezaste a jugar este año y ya sentís alguna molestia recurrente en codo, hombro o muñeca, agendá tu valoración por WhatsApp al +506 4040 0808 antes de que se convierta en algo crónico =ð

VIDEO 4 — TRONARSE LOS DEDOS

DESARROLLO

Toma: El Dr. tronándose los dedos a cámara con una sonrisa. Texto en pantalla: "¿Esto causa artritis?"

Guion:

¿Toda la vida te dijeron que tronarte los dedos te iba a dar artritis?

Pues la buena noticia es que NO.

Resulta que ese sonido es solo gas dentro del líquido de la articulación que se libera. O sea, no daña el cartílago, no inflama, y mucho menos causa artritis.

Pero ojo, porque no es lo mismo que un chasquido con dolor. Si te truena la rodilla, el hombro o la cadera y además duele, o sentís que algo se atasca por dentro, ahí sí hay que revisarlo.

Entonces, en resumen: el sonido solo no es el problema. El sonido con dolor, sí. Agendá tu cita si es tu caso. =Å

Caption:

Esta es de los mitos que más me preguntan en consulta =

Tu abuela tenía razón en muchas cosas, pero no en esta. Tronarte los dedos no causa artritis ni desgasta tus articulaciones. Lo que sí amerita una revisión es cuando ese tronido viene con dolor o con esa sensación rara de que algo se atasca por dentro.

Si te truena el hombro o la rodilla y además duele, no lo dejés pasar. Podemos vernos en consulta, escribime al WhatsApp +506 4040 0808 =>ð

VIDEO 5 — COMEDIA

DESARROLLO

Referencia visual: <https://www.instagram.com/reel/DHHQ03xy0Rt/?igsh=dTIIN2p0OWhicHBo>

Género: Comedia.

Caption:

VIDEO 6 — AUDIO PACIENTE: PIEDRA CALIENTE

DESARROLLO

Toma: El Dr. en el consultorio revisando WhatsApp en el celular con audio del paciente aparece sobre el plano, con texto en pantalla.

Audio del paciente (con texto en pantalla):

"Dr., me puso una vecina una piedra caliente envuelta en una toalla en el hombro porque dice que con eso se saca el frío. Y no sé si fue eso o qué, pero ahora me arde más."

Guion (respuesta del Dr.):

Mire, primero, le mando un abrazo a la vecina. Todos tenemos una vecina así.

Pero ahora hablando en serio, lo que pasa es que el calor en una articulación inflamada no le saca el frío. Más bien, le potencia la inflamación. Por eso ahora le arde más, no es casualidad.

Y es que el hombro responde a calor cuando hay una rigidez vieja, y a frío cuando hay inflamación activa. La diferencia entre las dos cosas es exactamente la que te toca a vos saber con un buen examen, no la vecina.

Así que vengase a la consulta y vemos qué tiene realmente. =A

Caption:

Lo bueno de tener una consulta llena todos los días es que me llegan las historias más increíbles de las cosas que la gente prueba antes de venir =

Y no me río porque sí. Me río porque entiendo de dónde viene cada una de esas opciones. Cuando algo te duele y no encontrás respuesta, la vecina, la cuñada y el tío con experiencia tienen recetas para todo. La mayoría no daña, pero tampoco soluciona.

Si llegaste a este post después del cuarto remedio que no funcionó, dale un mensaje al WhatsApp +506 4040 0808 y empezamos por un diagnóstico antes que por otra receta ➡ð