Plan de contenido Dr. Orlando Daly.

Los guiones de los reels de junio de 2026.

6	5
reels	minutos de guion, aprox.

1	Acompañame un día (vlog)	≈ 45 s
2	Resonancia vs. dolor	≈ 50 s
3	4 razones por las que tu hombro no mejora	≈ 1 min 10 s
4	Video de conexión	
5	Reemplazo de cadera	≈ 1 min 20 s
6	4 errores en sentadilla	≈ 1 min 10 s

Por Wagner&Carter

Video 1

≈ 45 s · 117 palabras

Acompañame un día (vlog)

Guion

Toma de apertura (diálogo en cámara, en vivo): El Dr. se baja del carro en el parqueo del hospital. Mira a cámara y dice directamente:

"Vení, acompañame un día conmigo."

Tomas dinámicas: Donde se verá llegando al consultorio, saludando a las personas, revisando la agenda, poniéndose la gabacha, recibiendo pacientes, etc.

Voz en off: Grabar un audio donde esté narrando lo que hace para ponerlo en voz en off. Por ejemplo:

• "Antes de la primera cita, paso a saludar al personal de recepción, son los encargados de agendar sus citas."

• "Reviso el expediente del primer paciente. Hoy es una corredora que lleva tres meses con dolor de rodilla y todavía no tiene un diagnóstico claro."

Caption

No suelo grabar este tipo de videos, pero hoy quise mostrarles cómo es un día en el consultorio 🎥

Lo que más me llena de este trabajo no es el quirófano. Es ese momento en que alguien que llevaba meses dándole vueltas a una molestia, sin respuestas claras, se levanta de la silla con un plan y vuelve a confiar en su cuerpo.

Si tienen preguntas sobre cómo trabajo, qué casos veo más seguido o cómo es una primera cita, déjenmelas en comentarios. Y si lo que tienen es una molestia que ya lleva tiempo dándoles vueltas, mejor escríbanme al WhatsApp +506 4040 0808 y nos vemos en consulta 📲🩺

Video 2

≈ 50 s · 125 palabras

Resonancia vs. dolor

Guion

Toma: El Dr. en el consultorio sosteniendo una placa de resonancia contra la luz, explicando.

Guion

Veo pacientes con resonancias que parecen preocupantes y casi no les duele nada. Y veo otros con imágenes limpias que no pueden ni subir gradas.

La resonancia te muestra la estructura. Pero el dolor no siempre viene de donde está marcado en la imagen.

Por eso, en un diagnóstico bien hecho, yo veo tres cosas: lo que sentís vos, lo que se ve en la imagen, y cómo se mueve tu articulación cuando te examino.

Las tres juntas son las que me permiten dar un diagnóstico completo y real. No solamente con la resonancia.

Si ya tenés una resonancia pero seguís sin entender qué te pasa, agendá tu valoración. 📅

Caption

Llegan al consultorio con la resonancia y la misma frase: "ya me dijeron lo que tengo, pero sigo igual" 🩺

Y la verdad es que tienen razón en estar confundidos. Una imagen sirve para mucho, pero no contesta todo. Lo que sentís en el cuerpo y cómo se mueve tu articulación cuentan tanto como la foto.

Si llevás tu resonancia de consulta en consulta sin que nadie te haya dado una explicación que cuadre con lo que sentís, mejor empezamos de cero, escríbeme y agendá una cita.

Video 3

≈ 1 min 10 s · 169 palabras

4 razones por las que tu hombro no mejora

Guion

Si llevás meses con un dolor de hombro que ya pasó por fisio, masaje y antiinflamatorios y no termina de irse, casi siempre es por una de estas cuatro razones.

La primera, y la más común, es que el diagnóstico original estaba incompleto. Te trataron una bursitis cuando en realidad lo que tenías era una lesión del manguito rotador. Y los tratamientos son distintos.

La segunda es que abandonaste la fisio en cuanto el dolor bajó. Esa parte del tratamiento es la que evita que vuelva, no la que lo quita. Saltársela es prácticamente garantizar la recaída.

La tercera es seguir entrenando el lado lesionado con la misma carga de siempre y tu hombro necesita un tiempo de adaptación, no una pausa total, pero tampoco la misma rutina.

Y la cuarta, la que más cuesta aceptar: ya pasó del punto donde la rehabilitación sola no alcanza y necesita un procedimiento.

Si llevás meses en el mismo punto, agendá tu cita y vemos en cuál de las cuatro estás. - 📅

Caption

Cuando un dolor de hombro lleva más de dos meses sin mejorar, no es que el cuerpo "necesita más tiempo" 😣

Hay algo concreto que no está cuadrando en el tratamiento. Y la mayoría de las veces es una de estas cuatro cosas que repito en consulta todas las semanas.

Si te reconociste en alguna, escribeme al +506 4040 0808 y revisamos qué está faltando en tu caso para que esto avance 📲💪

Video 4

Video de conexión

Referencia

Referencia visual: Ver TikTok de @dr.saulogrijalva
tiktok.com/@dr.saulogrijalva/video/762218379...

Video 5

≈ 1 min 20 s · 200 palabras

Reemplazo de cadera

Guion

Toma: El Dr. de pie en el consultorio, sosteniendo el modelo anatómico de cadera. Lo gira lentamente mientras habla. Cortes con plano del Dr. caminando por el pasillo y plano cerrado del modelo.

Guion

Hay un dolor de cadera que la gente arrastra durante años pensando que es "la edad".

Empezó con una molestia al caminar largo. Después dejaste de poder cruzar la pierna para ponerte un zapato. Después te volviste experto en evitar gradas. Y un día te diste cuenta que ya no salís a caminar como antes porque sabés cuánto te va a doler después.

Eso casi siempre es desgaste avanzado de la cadera. Y cuando llega a ese punto, los antiinflamatorios ya no alcanzan, las infiltraciones dan alivios cada vez más cortos y la fisio sola no devuelve lo que el cartílago ya perdió.

El reemplazo de cadera nunca es la primera opción. Pero cuando es la indicada, devuelve algo que muchos ya daban por perdido: caminar sin pensar en cada paso.

Si llevás años aguantando ese dolor porque te dijeron que "todavía sos muy joven" o que "tenés que esperar", agendá una valoración. La decisión es tuya, pero al menos que sea con la información completa. 📅

Caption

Lo que más me duele del dolor de cadera es la cantidad de años que la gente lo arrastra antes de venir 😣

Dejan de caminar largo, dejan de viajar porque "es mucho que caminar", dejan de jugar con los nietos en el piso. Y todo eso pasa de a poquito, sin que nadie ponga el tema en la mesa. Hasta que un día se dan cuenta que perdieron media vida esperando que se quitara solo.

Un reemplazo de cadera bien indicado le cambia la vida a una persona en cuestión de meses. No es para todos, pero sí vale la pena saber si es para vos.

Mandame un WhatsApp al +506 4040 0808 y revisamos tu caso 📲🩺

Video 6

≈ 1 min 10 s · 178 palabras

4 errores en sentadilla

Guion

Toma: El Dr. con bata azul de pie, demostrando posturas con su propio cuerpo.

Guion

4 errores en sentadilla que te pueden lesionar la rodilla.

El primero, y el más común, es que la rodilla se te va hacia adentro al subir. Eso, con el tiempo, sobrecarga el ligamento medial y el menisco.

El segundo es que bajás con el talón levantado. Cuando hacés eso, toda la presión termina yéndose a la rótula, que no fue diseñada para cargar todo el peso del cuerpo.

El tercero es que la espalda se te encorva en el fondo del movimiento. Y ahí ya no es la rodilla la que sufre, es la lumbar la que se lleva el golpe.

Y el cuarto, que veo muchísimo, es hacer sentadillas profundas sin tener la movilidad de cadera para llegar a esa profundidad. Tu cuerpo compensa por otro lado, y ese otro lado paga la factura.

Si te identificás con uno, no es que tu cuerpo esté mal. Es que falta corregir algo antes de que se vuelva una lesión. Agendá tu valoración. 📅

Caption

La sentadilla no te lesiona. Te lesiona la sentadilla mal hecha repetida durante meses 💪

Y la verdad es que la mayoría de la gente que entrena nunca tuvo una corrección técnica real, solo aprendió viendo videos en internet. Ahí es donde aparecen los pequeños errores que después se convierten en menisco, en rótula o en lumbar.

Si entrenás fuerte pero la rodilla te empezó a avisar después de cada sesión, mejor revisalo ahora y no en seis meses.