Plan de contenido Dr. Javier Pozo.

Los guiones de los reels de enero de 2027.

6	5
reels	minutos de guion, aprox.

1	¿Caminás una cuadra y ya necesitás sentarte?	≈ 55 s
2	¿Tu resonancia dice “deshidratación discal”?	≈ 50 s
3	¿Operarse o no operarse? No todo es blanco o negro	≈ 50 s
4	La silla NO lo resuelve todo	≈ 45 s
5	¿Se puede operar la columna con incisiones pequeñas?	≈ 50 s
6	¿Tenés una hernia de disco? ¿Podés seguir entrenando?	≈ 55 s

Por Wagner&Carter

Video 1 se publica el miércoles 6 de enero ≈ 55 s · 136 palabras

¿Caminás una cuadra y ya necesitás sentarte?

Gancho

¿Te pasa que salís a caminar y, después de una o dos cuadras, sentís que las piernas se te cansan, te duelen o necesitás sentarte?

Desarrollo

Y cuando descansás, ¿sentís que podés volver a caminar?

Aunque existen diferentes causas para estos síntomas, una posibilidad es que el problema esté en tu columna.

Hay una condición llamada estenosis del canal lumbar, en la que se reduce el espacio disponible para los nervios.

En algunas personas, esto provoca molestias al estar de pie o caminar, que pueden mejorar al sentarse o inclinarse hacia adelante.

Pero atención: los problemas de circulación también pueden producir síntomas similares.

Cierre

Por eso es importante realizar una valoración adecuada y no asumir que todo viene de la espalda. Si cada vez podés caminar menos por estas molestias, buscá una evaluación médica.

Pilar: Identificación y síntomas

Video 2 se publica el martes 12 de enero ≈ 50 s · 124 palabras

¿Tu resonancia dice “deshidratación discal”?

Gancho

¿Leíste en tu resonancia las palabras “deshidratación discal” y te preocupaste?

Desarrollo

Te explico qué significa. Los discos que están entre las vértebras contienen una cantidad importante de agua.

Con el paso de los años, y por diferentes factores, pueden perder parte de ese contenido.

Eso suele describirse en una resonancia como deshidratación discal. ¿Significa que tu columna está dañada y necesitás cirugía?

No necesariamente. Son cambios que podemos observar incluso en personas que no tienen dolor.

Lo importante es saber si esos hallazgos tienen relación con lo que estás sintiendo. Por eso, una resonancia no debe interpretarse de manera aislada.

Cierre

Si tenés un informe que no entendés, lo mejor es revisarlo junto con tus síntomas y tu examen físico.

Pilar: Educación y mitos médicos

Video 3 se publica el sábado 16 de enero ≈ 50 s · 128 palabras

¿Operarse o no operarse? No todo es blanco o negro

Gancho	Una de las preguntas que más escuchamos cuando alguien tiene un problema de columna es: “Doctor, ¿me tengo que operar?”.
Desarrollo	Y mi respuesta es que primero necesitamos entender qué está pasando. No todas las enfermedades de la columna requieren cirugía. En muchos casos podemos considerar opciones conservadoras, como rehabilitación, medicamentos u otros procedimientos, según el diagnóstico. Pero también existen situaciones en las que una cirugía puede ser la alternativa más adecuada, e incluso casos que requieren atención urgente. Para tomar esa decisión, tenemos que valorar tus síntomas, el examen físico, tus estudios y cómo el problema está afectando tu calidad de vida.
Cierre	Mi prioridad no es empezar hablando de una operación, es encontrar, junto con vos, la opción más apropiada para tu condición. Pilar: Tratamientos y criterio médico

Video 4 se publica el miércoles 20 de enero ≈ 45 s · 116 palabras

La silla NO lo resuelve todo

Gancho	Podés tener la silla más cara del mercado... y aun así sentir dolor de espalda. ¿Por qué?
Desarrollo	Porque no siempre se trata de encontrar una postura perfecta o una silla mágica. Si pasás muchas horas sentado, puede ayudarte cambiar de posición, levantarte de vez en cuando y mantenerte físicamente activo. También es importante adaptar tu espacio de trabajo para que estés cómodo. Pero si el dolor es persistente, no debemos asumir que todo se debe a la silla o a una mala postura. Hay diferentes causas que pueden explicar esas molestias.
Cierre	Así que antes de gastar una fortuna en accesorios, revisá tus hábitos y, si el dolor continúa, buscá una valoración. Pilar: Educación y mitos médicos

Video 5 se publica el martes 26 de enero ≈ 50 s · 129 palabras

¿Se puede operar la columna con incisiones pequeñas?

Gancho	Cuando escuchás que alguien necesita una cirugía de columna, probablemente imaginás una herida grande y una recuperación muy difícil.
Desarrollo	Pero hoy existen diferentes abordajes quirúrgicos, incluyendo técnicas mínimamente invasivas y endoscópicas. En determinados casos, estas técnicas permiten acceder a la zona que necesitamos tratar mediante incisiones más pequeñas y con menor alteración de algunos tejidos. Sin embargo, hay algo importante que quiero aclararte.No todos los problemas de columna pueden resolverse de esta forma. Y una incisión más pequeña no garantiza automáticamente una mejor recuperación. La técnica se elige según el diagnóstico, la anatomía del paciente y lo que necesitamos tratar.
Cierre	Lo importante no es escoger la cirugía que suena más moderna, es valorar cuál es la alternativa más adecuada y segura para cada caso. Pilar: Tratamientos y criterio médico

Video 6 se publica el sábado 30 de enero ≈ 55 s · 138 palabras

¿Tenés una hernia de disco? ¿Podés seguir entrenando?

Gancho	¿Te dijeron que tenés una hernia de disco y ahora te da miedo volver al gimnasio?
Desarrollo	Quiero que sepás que tener una hernia no significa automáticamente que debás dejar de hacer ejercicio para siempre. En muchos casos, mantenerse activo y fortalecer la musculatura puede formar parte de la recuperación. Eso sí, puede ser necesario adaptar los movimientos, las cargas y la intensidad del entrenamiento según tus síntomas. No es lo mismo una persona con molestias leves que alguien con dolor intenso, pérdida de fuerza u otros signos neurológicos. Y tampoco existe una rutina que sea segura para absolutamente todos. Mi recomendación es que no tomés decisiones solo por el resultado de una resonancia.
Cierre	Buscá una valoración que te ayude a entender qué actividades podés realizar y cómo regresar al ejercicio de forma progresiva. Pilar: Educación y mitos médicos