Plan de contenido Clínica del Sueño Dra. Ana.

Los guiones de los reels de diciembre de 2026.

12	11
reels	minutos de guion, aprox.

1	Video 1 - (Viendo a la cámara)	≈ 30 s
2	Video 2 - (Voz en off)	≈ 50 s
3	Video 3 - (Viendo a la cámara)	≈ 55 s
4	Video 4 - (Simulación de valoración)	≈ 1 min
5	Video 5 - (Sin ver a la cámara, como contándole algo a alguien)	≈ 1 min 5 s
6	Video 6 - (Voz en off)	≈ 55 s
7	Video 1 - (Video a cámara)	≈ 1 min 5 s
8	Video 2 - ¿Por qué me preguntan por mi peso si vine porque ronco?...	≈ 55 s
9	Video 3 - ¿Si bajé de peso y ronco menos, todavía puedo tener...	≈ 1 min
10	Video 4 - ¿Mi peso determina si puedo dejar de usar un aparato para...	≈ 45 s
11	¿Le cuesta mantener la boca abierta o le duele al abrirla mucho?	≈ 55 s
12	Video 6 - (Voz en off)	≈ 1 min 5 s

Por Wagner&Carter

Reel 1 se publica el sábado 5 de diciembre ≈ 30 s · 81 palabras

Video 1 - (Viendo a la cámara)

Gancho	¿sus dientes de arriba están tocando los de abajo?
Desarrollo	Si acaba de notar que los tenía apretados, piense qué estaba haciendo hace un momento. A algunas personas les pasa frente a la computadora, otras lo notan cuando manejan. Apretar los dientes mientras está despierto es una forma de bruxismo. En consulta le pregunto cuándo le pasa, porque ese detalle me dice más que un simple “sí, yo aprieto”
Cierre	Si se identifica con alguno de estos momentos, escríbame y agendamos su valoración.

Reel 2 se publica el lunes 7 de diciembre ≈ 50 s · 122 palabras

Video 2 - (Voz en off)

Indicaciones	Comparar una férula de bruxismo VS aparato de avance mandibular (si la doctora tiene ambos en la clínica lo ideal es mostrarlos en los videos)
Gancho	(Video arriba con férula de bruxismo, video abajo con dispositivo de avance mandibular) Si estos dos aparatos estuvieran sobre su mesa de noche, ¿sabría para qué sirve cada uno?
Desarrollo	Esta es una férula que puedo indicar para proteger los dientes cuando usted los aprieta o rechina. Este otro sostiene la mandíbula un poco más adelante mientras duerme. Puede ser una opción para algunas personas con apnea obstructiva del sueño. Si su médico ya le diagnosticó apnea, yo reviso sus dientes, su mordida y el movimiento de su mandíbula para valorar si ese segundo aparato es adecuado para usted.
Cierre	Si ya tiene un diagnóstico de apnea y quiere saber si puede usar un dispositivo oral, agende una valoración en Medicina dental del sueño.

Reel 3 se publica el miércoles 9 de diciembre ≈ 55 s · 140 palabras

Video 3 - (Viendo a la cámara)

Gancho	pregunta: Doctora, cuando usted me pregunta si ronco, ¿cómo voy a saberlo si estoy dormido?
Desarrollo	Puede decirme “no sé”. Y aun así, cuando le pido que abra la boca, hay detalles que puedo observar. Por ejemplo, si las amígdalas se ven grandes o si la lengua ocupa tanto espacio que apenas alcanzo a ver el fondo de la garganta. De perfil también puedo ver si la mandíbula está más atrás respecto al maxilar superior. Ninguno de esos hallazgos, por sí solo, me dice que usted ronca. Lo que hacen es orientarme para preguntarle cómo respira de noche, cómo se siente al despertar y si conviene una valoración médica
Cierre	Si alguna vez se ha despertado con la sensación de que tenía que tomar aire o que a pesar de que durmió mucho no descansó, escríbame a whatsApp y coordinamos tu valoración.

Reel 4 se publica el martes 15 de diciembre ≈ 1 min · 151 palabras

Video 4 - (Simulación de valoración)

Gancho	¿Qué reviso en su primera cita de medicina dental del sueño? Se lo muestro
Desarrollo	Primero le pregunto qué le trae a consulta. ¿Amanece con dolor en la mandíbula? ¿Le han dicho que rechina los dientes o que ronca? Eso me orienta sobre qué examinar con más detalle. Aquí reviso sus dientes, busco zonas de desgaste y observo cómo encajan al cerrar. También miro la lengua y el espacio que se ve al fondo de la boca. Ahora le pido que abra y cierre. Observo cómo se mueve la mandíbula y palpo los músculos que usa para masticar para ver si al tocarlos reconoce su molestia. Al terminar, le explico qué encontré y cuál es el siguiente paso en su caso
Cierre	Si hoy estuviera en esa primera cita, ¿qué sería lo primero que quisiera que revisara? No lo olvide, puede contactarme por WhatsApp, y me puede visitar en Hospital Internacional La Católica.

Reel 5 se publica el jueves 24 de diciembre

≈ 1 min 5 s · 162 palabras

Video 5 - (Sin ver a la cámara, como contándole algo a alguien)

Gancho	Hay una frase que me encanta escuchar en Navidad: “¡Qué dicha que vino!”. Y casi siempre viene acompañada de otra: “Venga, siéntese aquí, que le guardé campo”».
Desarrollo	Eso es lo que más disfruto de estas fechas. Que uno llega pensando que va a pasar un ratito y, cuando se da cuenta, ya pidió otro tamal y lleva media hora discutiendo en qué año fue aquel paseo. Cada quien se acuerda distinto y, al final, todos se ríen igual.
Ya viendo a la cámara	Esta Navidad le deseo una mesa así. Que la conversación esté tan buena que el café se le enfríe. Y que, cuando llegue la hora de la foto, pongan el teléfono en temporizador para que salga también quien siempre la toma
Cierre	Y para el 2027, le deseo salud para disfrutar lo que viene, muchas buenas noticias y que ese “tenemos que vernos” por fin tenga fecha. De mi familia para la suya, ¡feliz Navidad y feliz Año Nuevo! Un abrazo grande, con mucho cariño

Reel 6 se publica el martes 22 de diciembre

≈ 55 s · 137 palabras

Video 6 - (Voz en off)

Indicaciones	Pantalla dividida en 2 - Pregunta en pantalla: ¿Cómo durmió anoche?
Gancho	En ambas mitades aparece la misma respuesta: «Ocho horas». Una persona conversa durante el desayuno. La otra cabecea sobre la mesa. Si las dos durmieron ocho horas, ¿por qué amanecen con ánimos distintos?
Desarrollo	Una explicación posible es que una durmiera de corrido y la otra tuviera varios despertares. Algunos son tan breves que por la mañana ni siquiera los recuerda. Al mirar el reloj, las dos cuentan ocho horas. La diferencia aparece en el desayuno: una se siente descansada y a la otra le cuesta mantener los ojos abiertos. Por eso, en consulta, además de preguntarle a qué hora se acostó, me interesa saber si ese sueño durante el día fue algo de una mañana o si le pasa con frecuencia
Cierre	Pregúntese, en una semana normal, ¿cuántas mañanas siente que podría volver a dormirse después del desayuno?

Reel 7 se publica el sábado 2 de enero ≈ 1 min 5 s · 166 palabras

Video 1 - (Video a cámara)

Gancho	"Este año quiero dormir mejor" Si esa fue su resolución de año nuevo, déjeme contarle qué tiene que cambiar para que en febrero pudiera decir “sí, estoy durmiendo mejor”
Desarrollo	Empiece por identificar qué le está quitando descanso. Por ejemplo, si se acuesta a medianoche y la alarma suena a las cinco y media, solo ha dejado cinco horas y media para dormir. En ese caso, un cambio concreto sería adelantar poco a poco la hora de acostarse. Ahora, si usted ya dedica suficiente tiempo a dormir y aun así se levanta con sueño casi todos los días, conviene mirar qué pasa durante la noche. ¿Se despierta varias veces? ¿Alguien ha notado ronquidos o pausas al respirar? Si ese es su caso, el propósito para enero puede ser pedir una valoración para entender por qué sigue amaneciendo así
Cierre	Piense en esta última semana: ¿le faltaron horas para dormir o, aun teniendo el tiempo, se levantó con sueño? Si es así, escríbame al WhatsApp y agendamos su valoración.

Reel 8 se publica el miércoles 6 de enero ≈ 55 s · 141 palabras

Video 2 - ¿Por qué me preguntan por mi peso si vine porque ronco? (Serie 1/3)

Gancho	“Doctora, yo vine porque ronco. ¿Por qué me preguntaron si mi peso había cambiado?”. Déjeme mostrárselo aquí
Desarrollo	La doctora dibuja en una hoja o pantalla un perfil facial y marca el espacio detrás de la lengua. Cuando usted duerme, los músculos de la garganta se relajan. Si ya hay poco espacio para que pase el aire, ese paso puede estrecharse más. En algunas personas, la cantidad de tejido alrededor de la garganta influye en cuánto espacio queda. Ahora mire la mandíbula en este dibujo. Si está situada más atrás, también puede haber menos espacio detrás de la lengua. Por eso pregunto por cambios de peso y también observo la anatomía de la boca y la mandíbula. Personas de distintos pesos pueden tener apnea
Cierre	En su caso, ¿el ronquido empezó después de un cambio de peso o ya estaba presente desde antes?

Reel 9 se publica el martes 12 de enero ≈ 1 min · 146 palabras

Video 3 - ¿Si bajé de peso y ronco menos, todavía puedo tener apnea? (Serie 2/3 · Respuesta a una nota de voz)

Gancho	Se reproduce una nota de voz recreada. "Doctora, bajé de peso y mi esposa dice que ya casi no ronco. ¿Eso quiere decir que ya se me quitó la apnea?"
Desarrollo	Es posible que su respiración haya mejorado. Al bajar de peso, en algunas personas la garganta se estrecha menos durante el sueño y pueden disminuir las pausas respiratorias. Lo que varía es cuánto mejoran. Usted puede roncar mucho menos y todavía tener apnea. Si ya tenía un diagnóstico, la forma de aclarar esa duda es revisar con su médico si corresponde repetir el estudio de sueño. Así puede comparar cuántas veces por hora se reducía o se detenía su respiración antes y cuántas ocurren ahora. Esa información permite decidir si su tratamiento necesita algún cambio
Cierre	Desde que bajó de peso, ¿qué cambió para usted al despertar, además de lo que su esposa escucha por la noche?

Reel 10 se publica el sábado 16 de enero ≈ 45 s · 112 palabras

Video 4 - ¿Mi peso determina si puedo dejar de usar un aparato para la apnea? (Serie 3/3 · La doctora desmonta un mito)

Gancho	¿Tengo que bajar de peso para dejar de usar el dispositivo de avance mandibular?
Desarrollo	No hay un número en la balanza que me indique que usted ya puede guardarlo. Este aparato mantiene la mandíbula un poco más adelante mientras lo lleva puesto. Si ahora duerme mejor con él, es posible que esté notando precisamente el efecto del tratamiento. Si su peso ha cambiado de forma importante, yo reviso cómo le ajusta el dispositivo y qué cambios ha notado al dormir.
Cierre	Si su peso cambió y quiere saber si todavía necesita el dispositivo, agende una cita de seguimiento conmigo. Revisaremos cómo le ha ido y si corresponde coordinar un nuevo estudio de sueño

Video 5 se publica el miércoles 20 de enero ≈ 55 s · 133 palabras

Gancho	¿Le cuesta mantener la boca abierta o le duele al abrirla mucho?
Desarrollo	Puede que al principio abra sin problema y, después de un rato, sienta cansancio en las mejillas. En ese caso me interesa revisar los músculos que usa para masticar. Pero si desde el primer intento de abrir la boca siente dolor delante del oído, o la mandíbula se frena siempre en el mismo punto, también evalúo cómo se mueve la articulación. Por eso le pido que abra y cierre despacio en la valoración y que me señale el momento exacto en que aparece la molestia. Ese gesto me ayuda a entender qué le dificulta comer, bostezar o permanecer con la boca abierta durante una cita
Cierre	Si su mandíbula se traba o abrir la boca le dificulta comer, agende una valoración conmigo

Reel 12 se publica el martes 26 de enero ≈ 1 min 5 s · 167 palabras

Video 6 - (Voz en off)

Gancho	Se despierta y, sin pensarlo, mueve la mandíbula de un lado a otro.
Desarrollo	Eso es una señal de que su mandíbula no descansó. Mientras usted duerme, los músculos de la cara pueden seguir trabajando: aprietan los dientes y a veces los rechinan. No hace ruido, no lo despierta, y al día siguiente usted no se acuerda de nada. Pero el cuerpo sí se acuerda. Por eso amanece con la cara cansada, con dolor en las sienes, con los dientes sensibles al frío, o con la mandíbula pesada cuando empieza a desayunar. Eso tiene nombre: se llama bruxismo. Y lo primero que lo delata casi siempre es el desgaste de los dientes, que es justo lo que yo veo en consulta antes de que usted lo sienta.
Cierre	Guarde esta publicación y, durante una semana, fíjese en una sola cosa: cómo siente la mandíbula al abrir los ojos, antes de hablar y antes del primer café. Si casi todas las mañanas la siente dura o cansada, agende su valoración