

No estar enfermo no significa estar bien

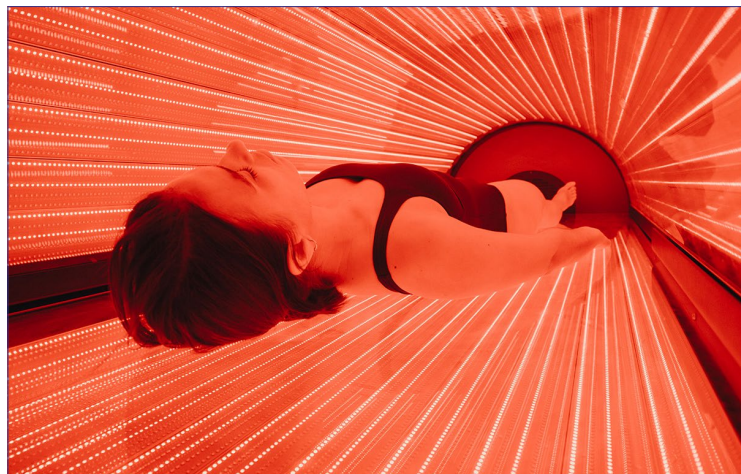
Dormir mejor, recuperar energía o gestionar el estrés impulsa un modelo que acerca terapias de última generación, hasta ahora reservadas a ámbitos especializados y celebridades, a la rutina diaria.

Despertarse sin energía, necesitar varios cafés para arrancar la jornada o no conseguir desconectar al final del día son situaciones que muchas personas han asumido como normales. No están enfermas, pero tampoco sienten que se encuentren realmente bien. Esta búsqueda de un mayor bienestar físico y mental está impulsando una nueva forma de entender el autocuidado.

Hasta hace poco, terapias como la crioterapia de cuerpo entero, la fotobiomodulación mediante luz roja o la hiper-oxigenación hiperbárica estaban presentes sobre todo en ámbitos médicos especializados o para deportistas de alto rendimiento. Hoy empiezan a abrirse a un público más amplio a través de propuestas como la de REVO Studios, una clínica de longevidad y performance que opera como un club y que busca integrarlas en la rutina de personas

que quieren sentirse mejor en su día a día. Así, mientras que una sesión de oxigenación hiperbárica puede situarse entre los 100 y los 120 euros, REVO ofrece membresías desde 300 euros al mes que permiten un acceso ilimitado a distintas terapias dentro de un protocolo personalizado y con seguimiento médico. “Hemos asumido que estar bien es simplemente no tener ningún diagnóstico médico negativo. Pero despertarse sin energía, no poder desconectar para dormir o convivir con dolor e inflamación no debería ser normal. REVO nace para que cuidarse de forma efectiva no sea un lujo ni algo puntual, sino parte de la rutina”, explica Maria Montané, cofundadora y CEO de REVO Studios.

La propuesta de REVO Studios combina una evaluación médica inicial, protocolos personalizados y seguimiento continuado para integrar terapias respaldadas por la evidencia científica en la rutina semanal de sus miembros



Sesión en la cama de luz roja de REVO Studios, en Barcelona, una de las terapias integradas en sus protocolos personalizados de bienestar.

para convertir el autocuidado en un hábito.

Tecnología de recuperación de campeones

Durante el Mundial 2026, la Real Federación Española de Fútbol incorporó a su protocolo de recuperación terapias como la crioterapia, la cámara hiperbárica y la fotobiomodulación con luz roja para ayudar a los futbolistas a recuperarse entre partidos. Son las mismas tecnologías que REVO Studios pone ahora

“Hemos asumido que estar bien es simplemente no tener ningún diagnóstico médico. Pero despertarse sin energía o no poder desconectar para dormir no debería ser normal”

al alcance de cualquier persona, dentro de un plan personalizado.

La utilización de las terapias que se ofrecen en la clínica se adapta a cada persona, determinando qué combinación y frecuencia resultan más adecuadas en función de sus objetivos y evolución.

El proceso comienza con una valoración médica individualizada, liderada por la directora médica, la Dra. Miriam Rivera. A partir de ahí, el equipo especializado diseña un protocolo personalizado y los Wellness Coaches realizan un seguimiento continuo, ajustando el plan cuando es necesario. El modelo combina el rigor de una clínica con la flexibilidad de un club, en el que puedes pedir cita o acudir en el momento que más te convenga, para que puedan incorporar estas terapias de forma natural incluso quienes tienen agendas exigentes.

Tras validar este modelo con su primera clínica en Barcelona, la compañía ha puesto en marcha una ronda de financiación de un millón de euros para abrir un segundo espacio en la ciudad y continuar desarrollando una propuesta que busca hacer más accesible una nueva forma de integrar el bienestar mental, físico y estético en la rutina diaria.