marie claire
Marie Claire
España
01/12/26
Pr: Mensual
Tirada: 60.365
Dif: 31.895
Cod: 187467152
Pagina: 34
Secc: OTROS Valor: 15.350,00 € Area (cm2): 577,7 Ocupac: 100 % Doc: 1/4 Autor: por Macarena Orte Num. Lec: 314000

Vivir más, vivir mejor



Satori Code, un retiro de cuatro días en Hacienda Zorita Wine Hotel (Salamanca), creado por Clínica Neleva y Slow Studio.

marie claire
Marie Claire
España
01/12/26
Pr: Mensual
Tirada: 60.365
Dif: 31.895
Cod: 187467152
Pagina: 35
Secc: OTROS Valor: 15.350,00 € Area (cm2): 540,1 Ocupac: 100 % Doc: 2/4 Autor: por Macarena Orte Num. Lec: 314000

EL NÚMERO DE CLÍNICAS DE LONGEVIDAD HA CRECIDO CONSIDERABLEMENTE EN ESPAÑA EN LOS ÚLTIMOS AÑOS CON PROPUESTAS QUE VAN DESDE RETIROS DE LUJO Y MEMBRESÍAS DE CINCO CIFRAS HASTA SUSCRIPCIONES DIGITALES POR MENOS DE LO QUE CUESTA UN GIMNASIO. HABLAMOS CON QUIENES LAS DIRIGEN PARA ENTENDER QUÉ OFRECEN, CUÁNTO CUESTAN Y DÓNDE TERMINA LA CIENCIA Y EMPIEZA LA MODA.

por **Macarena Orte**

Hace no tanto, cuidarse era sinónimo de ejercicio, dieta y, como mucho, un chequeo anual. Hoy la palabra de moda es longevidad, y con ella ha llegado un desembarco de clínicas que prometen algo tan ambicioso como medible: no solo añadir años a la vida, sino salud a esos años. España, uno de los países con mayor esperanza de vida del mundo, se ha convertido en terreno fértil para este negocio.

"La longevidad está evolucionando rápidamente desde una tendencia hacia una industria con enorme potencial", resume Javier Ramírez, CEO de Clínica Neleva, un centro con 700 metros cuadrados en el barrio de Salamanca de Madrid. El experto advierte de que su consolidación exige "construir modelos de clínica sólidos y sostenibles, capaces de integrar innovación y evidencia científica con excelencia médica, experiencia del paciente y viabilidad económica".

VIVIR MÁS NO BASTA

¿Por qué ahora? "Vivir más no significa necesariamente vivir mejor", explica la doctora Débora Nuevo, jefa de la Unidad de Longevidad de Olympia Quirónsalud en Madrid. "Seguimos pasando una parte importante de esos años con enfermedad o limitaciones". A eso se suman cambios sociales: tenemos hijos más tarde, alargamos la vida laboral y queremos llegar a los 70 con energía para disfrutarlos.

Alejandro Bataller, *managing partner* de SHA y AB Living Group, señala otro acelerador: "La pandemia aumentó la toma de conciencia sobre el valor de nuestra salud". Y la tecnología ha hecho el resto. Biomarcadores, *wearables* y diagnóstico de precisión permiten hoy asomarse al organismo con un detalle impensable hace una década.

Para la doctora Valeria Ramos, médica especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y directora médica de Age Reversal, el detonante es otro: dejar de normalizar el sentirnos mal. "Habíamos normalizado mucho el estar cansados, el no tener tanta energía para hacer deporte. Lo normal es sentirnos bien, con energía y vitalidad".

DEL RETIRO DE LUJO AL HOSPITAL

Bajo la etiqueta de longevidad conviven modelos muy distintos. SHA, en la costa alicantina, nació hace casi dos décadas como un destino de bienestar y hoy combina medicina, nutrición, sueño y terapias holísticas con una experiencia hotelera de alta gama. "Cuidar la salud no debería sentirse como estar enfermo", defiende Bataller. Su programa Advanced Longevity exige una estancia mínima de cuatro noches: el plan de salud parte de 4800 euros por persona y, con alojamiento en una Deluxe Suite, la cifra ronda los 7800 euros.

La fórmula del retiro también tienta a las clínicas urbanas. Clínica Neleva y Slow Studio han creado Satori Code, un retiro de cuatro días en Hacienda Zorita Wine Hotel (Salamanca), que cuesta, en tarifa *early bird*, 4800 euros en habitación individual o 4360 por persona en doble, con tres noches de alojamiento y todas las comidas incluidas, y se articula en torno a tres verbos: medir, comprender y actuar. Cada participante recibe una pulsera Whoop con un año de suscripción y un monitor continuo de glucosa durante 15 días, y se somete a una analítica, una medición de productos finales de glicación avanzada (AGEs) y una prueba de fuerza de agarre. Entre medias, *masterclasses* de nutrición, sueño y estrés, entrenamiento funcional, *showcooking* y un taller del método Wim Hof.

LA TECNOLOGÍA HA HECHO POSIBLE ASOMARSE AL ORGANISMO DETALLADAMENTE

marie claire
Marie Claire
España
01/12/26
Pr: Mensual
Tirada: 60.365
Dif: 31.895
Cod: 187467152
Pagina: 36
Secc: OTROS Valor: 15.350,00 € Area (cm2): 550,2 Ocupac: 100 % Doc: 3/4 Autor: por Macarena Orte Num. Lec: 314000



Arriba, un médico de Clínica Neleva analiza los datos de glucosa, sueño y biomarcadores. En la otra página, las instalaciones de SHA Spain, en L'Albir, Alicante.

"Queremos ir más allá de la desconexión", explica el doctor Ángel Durántez, director médico de Clínica Neleva. "La prevención comienza mucho antes de que aparezca una enfermedad". La experiencia no termina con el *check-out*: incluye una consulta posterior en la clínica, presencial o por videollamada, puerta de entrada a sus Programas Continuum de seguimiento.

Clinique La Prairie, nacida en 1931 en Montreux (Suiza), eligió Madrid para abrir su primer Longevity Hub urbano. "La longevidad no es algo nuevo para nosotros, forma parte de nuestro ADN desde hace 95 años. Lo que ha cambiado es la sociedad", apunta Lorena Camacho Barrientos, Longevity Hub Manager de Clinique La Prairie. Todo arranca con una evaluación, el Longevity Index, tras la que se recomienda uno de sus tres programas: Longevity Discovery (1500 euros), Longevity Essentials (3000) y Longevity Journey, el más completo (5000). "La experiencia puede ser *premium*, pero cuando hablamos de salud el criterio fundamental no es el lujo, sino el rigor", subraya.

En el extremo más exclusivo está Age Reversal, fundada por el neurocirujano José Hernández Poveda en Mallorca y con sede también en Barcelona, que acaba de desembarcar en Madrid como Unidad de Longevidad del Hospital Memorial Publio Cordón. Funciona con membresías anuales: Core, una evaluación integral en una sola jornada; Masterplan, un año de seguimiento con más de 30 evaluaciones y revisiones trimestrales, y Elite Longevity, con médico dedicado, consultas mensuales y monitorización continua. Los programas parten de unos 10 000 euros al año y pueden alcanzar los 35 000. Para Ramos, el verdadero valor está en el tiempo: "Acompañar a un paciente durante un año es lo más importante de la medicina, la relación médico-paciente. Hoy vas al médico y probablemente tienes cinco minutos para que te escuchen".

¿Corre el riesgo esta medicina de convertirse en un privilegio? La directora médica lo tiene claro, aunque no le guste: "Lamentablemente, hoy en día te diría que sí. Y es una pena".

LA APUESTA POR DEMOCRATIZAR

En las antípodas se sitúa Plentir, que prefiere hablar de salud preventiva antes que de longevidad. "Las dos etiquetas prometen más de lo que se puede medir", explica Carmen Solano, CEO de Plentir. "*Antiaging* da a entender que envejecer es un problema que hay que corregir, y yo no lo veo así". Su modelo es digital: un programa inicial de 199 euros y suscripciones desde 25 a 69 euros al mes que cruzan historial, analíticas y datos de dispositivos para analizar más de 150 biomarcadores. La clave del precio, dicen, es que no han levantado una clínica llena de máquinas que amortizar: "Lo que hacemos es coordinar: te decimos qué pruebas necesitas y te ayudamos a hacértelas".

El acompañamiento combina un *coach* humano con un asistente disponible las 24 horas, aunque hay decisiones que nunca toma la tecnología: interpretar un resultado, pautar o retirar un tratamiento o derivar a un especialista. Se dirigen sobre todo a mayores de 40 con poco tiempo y mucha información contradictoria. "El mejor plan de salud es el que cumples. No tiene por qué ser el más sofisticado y, desde luego, tampoco el más caro".

LA VENTAJA DEL HOSPITAL

Entre ambos polos ganan peso las unidades integradas en grandes grupos sanitarios. La docto-

LA BASE DE CUALQUIER PROGRAMA DE LONGEVIDAD SIGUE SIENDO EL ESTILO DE VIDA

marie claire
Marie Claire
España
01/12/26
Pr: Mensual
Tirada: 60.365
Dif: 31.895
Cod: 187467152
Pagina: 37
Secc: OTROS Valor: 15.350,00 € Area (cm2): 581,9 Ocupac: 100 % Doc: 4/4 Autor: por Macarena Orte Num. Lec: 314000

ra Nuevo, de Quirónsalud, ve en ello una ventaja clara: "Hemos tenido pacientes completamente asintomáticos en los que hemos detectado una alteración importante, como un tumor incipiente. En menos de dos semanas se pueden completar las pruebas, ser valorado por los especialistas y, si es necesario, iniciar el tratamiento". Ramos coincide al hablar del desembarco de Age Reversal en Memorial: hasta ahora, dice, la longevidad estaba "muy fuera de lo que es la medicina tradicional".
¿Qué diferencia un chequeo de longevidad de uno convencional? "No nos conformamos con que un parámetro sea normal: queremos saber si es óptimo para esa persona", responde Nuevo.

MÁS DATOS NO ES MÁS SALUD

El gran riesgo del sector, admiten todos, es confundir medir con entender. "Podemos generar cientos de indicadores, pero si no somos capaces de interpretarlos y convertirlos en decisiones, su utilidad es limitada", advierte Bataller. En Plentir lo llevan más lejos: hay personas a las que medirlo todo les hace daño, "porque cada número se convierte en una preocupación más".
La edad biológica, estrella de las redes, despierta especial cautela. Para Camacho debe entenderse "como una pieza más dentro de una evaluación mucho más amplia, y no como una cifra absoluta". Plentir ha decidido no incluir estos test: son caros y casi nunca cambian lo que hay que hacer. Tampoco los paneles de metales pesados pedidos "por si acaso". Su regla: "Quien no sabe lo que busca no sabe lo que encuentra".

Ramos asegura que en Age Reversal solo entra lo que tiene respaldo científico: "No creemos en tendencias ni en modas". Y Nuevo insiste en que personalizar "no significa hacer más pruebas, sino hacer las que realmente aportan valor".

ELLAS, EN EL CENTRO

La salud femenina empieza a tener un espacio propio. Nuevo recuerda que entre los 40 y los 60 coinciden los primeros cambios metabólicos con la transición a la menopausia, "un momento especialmente relevante para la salud cardiovascular, ósea y cerebral". En Plentir, buena parte de quienes se han acercado son mujeres de más de 40 que notan que lo que antes les funcionaba ya no lo hace y siguen oyendo que es normal a su edad. "Esa respuesta a nosotros no nos vale", zanjan.

LO QUE QUEDARÁ

Cuando pase el ruido, ¿qué permanecerá? "Creo que desaparecerá bastante ruido, y probablemente sea positivo", vaticina Bataller. Y paradójicamente, cuanto más sofisticada sea la tecnología, más evidentes serán los fundamentos: dormir, moverse, comer bien y cuidar las relaciones. En eso coinciden todos. "La base de cualquier programa de longevidad sigue siendo el estilo de vida", recuerda Nuevo. Y esas herramientas, añade, "están al alcance de prácticamente todos".
Camacho lo resume con una imagen de futuro: "Probablemente, dentro de diez años nos parecerá extraño esperar a estar enfermos para empezar a ocuparnos seriamente de nuestra salud". ■



FOTOS: D.R.