

## **Crescencia a sus 109 años se une a la prestigiosa ‘Guía para Vivir Sanos 120 años’ del Dr. Manuel de la Peña**

**Crescencia a sus 109 años se ha convertido en un nuevo referente incluido en la ‘Guía para Vivir Sanos 120 años’ del doctor Manuel de la Peña. Esta guía, que será lanzada el 5 de septiembre por la editorial Vergara (Penguin Random House), recoge los estudios y entrevistas realizadas a supercentenarios y centenarios en toda España y permite conocer cómo se puede vivir más y mejor siguiendo el ejemplo de las personas más longevas del planeta**

El doctor Manuel de la Peña, figura de renombre internacional y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, lleva años investigando las claves de la longevidad extrema y está descubriendo muchas claves para alargar la vida libre de enfermedades.

De la Peña, quien también es profesor de cardiología y escritor galardonado, ha liderado una serie de entrevistas clínicas a personas que han superado los 100 años. Entre los entrevistados se encuentran Josefa Navas, de 107 años, Servando Palacín de 109 años, Engraciano González de 109 años, Crescencia Galán de 109 años, Dolores Buitrago de 110 años y Teodora Cea de 112 años, entre otros.

Este estudio ha llevado al descubrimiento de un notable yacimiento de longevidad en España, posicionando al país en el podio mundial de longevidad.

La historia de Crescencia, de 109 años (cumplirá 110 en octubre), es particularmente fascinante. Al doctor le dijo que cuando tenía un día malo o regular, siempre lo sacaba a flote, lo que revela una actitud altamente positiva, una mente muy activa que no para hasta conseguir lo que quiere y todo con un sentido del humor especial. Da órdenes, toma decisiones muy claras y afirma que lo consigue absolutamente todo. Durante la entrevista clínica, el doctor de la Peña se quedó gratamente sorprendido cuando le dijo que "somos iguales". Entre sus costumbres destacan: comida sana y equilibrada, le encanta el chocolate, es flaca, la lectura, concretamente lee revistas y sobre todo le gusta ver las imágenes de los reportajes, hace una tabla de gimnasia todos los días 20 minutos con ímpetu, juega al bingo y se enfada si pierde. Por otro lado, una de las cosas que más le favorece es que vive sin preocupaciones, tiene mucha personalidad y mucho carácter y vive con mucha fe. El doctor le regaló un rosario, se lo puso en su mano y la cerró con tanta fuerza que fue una maravilla observarla. Su tensión arterial estaba perfectamente controlada, ya que tenía 122/78. Su colesterol HDL era de 85 y el colesterol LDL de 65, y, por tanto, vive protegida contra un posible evento cardiovascular, tipo ictus o infarto de miocardio. Está convencido de que posee genes asociados a la longevidad y que sus hábitos de vida saludables han sido determinantes en su notable vitalidad. Al igual que todos los centenarios, su punto débil es que apenas bebe un litro de agua y, por otro lado, el doctor de forma empírica le ha sugerido se tome suplementos farmacológicos de vitamina D. Crescencia recibirá en octubre, cuando cumpla 110 años, un gran homenaje del Alcalde del municipio de Daimiel (Ciudad Real), quien a propuesta del doctor de la Peña le hará un reconocimiento público.

Todas estas historias y testimonios forman parte del análisis del doctor De la Peña, cuya obra Guía para Vivir Sanos 120 Años ofrece una mirada profunda a los factores que contribuyen a una vida larga y saludable. Este libro no solo está respaldado por datos y entrevistas, sino también por la vasta experiencia académica y médica del doctor De la Peña, director de la cátedra del corazón y longevidad, quien ha sido reconocido con prestigiosos galardones como la Insignia de Oro de APACOR y la Medalla de Bronce de la SEI.

El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, liderado por De la Peña, es una institución independiente que ha contado con la participación de Premios Nobel, ministros y diputados del Parlamento Europeo, entre otros. Sus investigaciones continúan arrojando luz sobre los factores que permiten a las personas vivir más allá de los 100 años y aspirar a alcanzar los 120.

<https://youtu.be/vs0tTYKhI9k>

**Datos de contacto:**

Manuel de la Peña  
COMUNICAE  
914118090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Madrid](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>