

Dolores cumple 110 años y entra en el Club de los Supercentenarios, de la mano del Dr. Manuel de la Peña

El pasado 30 de junio ha sido un día especial para Dolores Buitrago, quien celebró su 110º aniversario de vida y el alcalde de Puertollano, Miguel Ángel Ruiz, le llevó un ramo de flores para homenajearla

A esa impresionante edad, 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.

La historia de Dolores que, a sus 110 años entra en el club de los supercentenarios y que es la persona más longeva de Castilla la Mancha, es particularmente fascinante. El doctor de la Peña está convencido de que posee genes asociados a la longevidad y que sus hábitos de vida saludables han sido determinantes en su notable vitalidad. A su edad, canta melodiosas coplas, está con una cabeza increíble, ya que mantiene íntegras sus funciones cognitivas y su pensamiento es muy positivo.

'Dolores, Lolita, Lola', como se la conoce cariñosamente, es la mujer más longeva de Castilla – La Mancha, la decimonovena de España y se ha convertido en una verdadera leyenda de los supercentenarios.

Su secreto es su mente activa, su personalidad artística (pinta y canta de maravilla), su espiritualidad, paz interior, su fe y su dieta sana. Tiene muy claro que va a seguir alargando su vida, libre de enfermedades.

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. De la Peña, quien también es académico, 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 supercentenarios en España, posicionando al país en el podio mundial de longevidad.

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, 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.

Datos de contacto:

Manuel de la Peña
COMUNICAE
914118090

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

Categorías: [Medicina](#) [Madrid](#) [Castilla La Mancha](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>