

## **Doña Josefa revela su secreto para llegar sana a los 107 años, arropada por el doctor Manuel de la Peña**

**Si de verdad se aspira a entrar en el selecto club de los supercentenarios se debe conocer las historias reales de las personas más longevas del mundo. La comunidad científica está investigando sus costumbres y estilos de vida, con la finalidad de identificar las características en común que tienen todas ellas**

En este sentido, destaca la admirable labor científica que está realizando el doctor Manuel de la Peña, de gran prestigio internacional como académico, director de la cátedra del corazón y longevidad y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, que está convencido que muy pronto se podrá llegar a vivir 120 años y para demostrarlo está investigando y realizando un tour a los más longevos del mundo.

De hecho, en sus investigaciones ha entrevistado a doña Josefa Navas que tiene 107 años (nació el 11 de febrero de 1917), donde ha podido constatar que en su buen estado de salud han influido mucho sus hábitos y estilos de vida saludables, es decir, su epigenética, ya que entre sus costumbres destacan: dieta sana y equilibrada, camina un rato todos los días, vive tranquila en su salita de la televisión y tiene mucha paz mental, se pasa horas contemplando el retrato de su hermano, el admirable padre Villalobos pintado por Sotomayor en 1948, gran pintor gallego. Doña Josefa afirma que tiene mucha fe en Dios, que reza todos los días y que cuando su hermano, el "Padre Villalobos" era el sacerdote de la Basílica de Jesús de Medinaceli en Madrid, acudía todos los domingos a la celebración de su misa y que siempre cantaba, ya que formaba parte del coro. Su nieta Chus señala que tiene una voz maravillosa, que canta muy bien y sabe recitar poesías.

A lo largo de la entrevista clínica, Doña Josefa afirma que se siente bien y ha podido mantener una conversación normal y ha mostrado en todo momento que sus facultades mentales están conservadas, está contenta de vivir y se encuentra con ganas de llegar sana a los 120 años. Por otro lado, su piel refleja su historia vital, su buen estado anímico y unos hábitos sanos. Sus tres nietos la cuidan con esmero y afirman que es muy nerviosa, pero vive muy tranquila, se levanta y camina sola cuando tiene que ir al cuarto de baño. Al Dr. de la Peña también le ha llamado la atención que a pesar de haber perdido la visión del ojo izquierdo, a los tres años, de una patada de un caballo no tiene secuelas ni traumas.

Por otro lado, su nieta Chus afirma que cuando tenía 90 años se rompió la cadera, la llevaron al hospital y se la reemplazaron sin ningún tipo de problema y que nunca se queja de nada, ya que vive sin ningún tipo de dolor.

También el doctor ha observado que es hiperdelgada, su tensión arterial está perfectamente controlada, ya que tiene 130/65, su frecuencia cardíaca es normal, ya que está en 59 pulsaciones por minuto en reposo y su ritmo cardíaco es sinusal (normal), es decir, no tiene arritmias. Eso sí, es muy disciplinada y toma todos los días una pastilla para la tensión arterial. Estas óptimas condiciones la protegen contra cualquier tipo de evento cardiovascular, como ictus e infarto.

En definitiva, doña Josefa, que ha superado la Primera y Segunda Guerra Mundial, una guerra civil y dos pandemias, está muy sana, con ganas de vivir y de cabeza está muy bien.

Todas estas historias reales son fruto de investigaciones y testimonios de los supercentenarios que se recogen en la Guía para vivir sanos 120 años, escrita por el profesor De la Peña y que va a lanzar la editorial Penguin Random House.

De la Peña, además de profesor de cardiología y académico, es doctor Cum Laude y escritor. Ha sido distinguido con la Insignia de Oro de la Asociación de Pacientes Coronarios (APACOR) y con la Medalla de Bronce de la Sociedad de Estudios Internacionales (SEI).

El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social es una institución independiente, donde han participado Premios Nobel, ministros de distintos signos políticos y diputados del Parlamento Europeo, entre otros.

**Datos de contacto:**

Manuel de la Peña  
COMUNICAE  
914118090

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>