

El supercentenario Engraciano cumple 109 años y se une a la prestigiosa ‘Guía para Vivir Sanos 120 años’

La española María Branyas a sus 117 años es la persona más longeva del mundo, pero detrás hay en España más de 20.000 centenarios dispuestos a alcanzar su edad

Por este motivo, se ha recabado la opinión del doctor Manuel de la Peña, que está realizando un tour de entrevistas clínicas a los más longevos del mundo y que goza de un gran prestigio internacional como académico, director de la cátedra del corazón y longevidad y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social.

Prueba de ello es que tras los encuentros que ha tenido con doña Josefa Navas de 107 años, Servando Palacín de 109 años, Crescencia Galán de 109 años, Dolores Buitrago de 110 años y Teodora Cea de 112 años, entre otros, ha visitado a don Engraciano González, que cumple hoy 109 años (nació el 10 de julio de 1915). En este sentido, el profesor de la Peña considera que en Don Engraciano han influido mucho sus hábitos y estilos de vida saludables, es decir, su epigenética. De hecho, hace una dieta sana y equilibrada, camina mucho todos los días, especialmente por el jardín donde vive, el cual considera un oasis. Tiene una actitud muy positiva frente a la vida. Se mantiene mentalmente activo, haciendo crucigramas, jugando al dominó y al bingo. Hace unos años, cuando podía, le gustaba practicar la pesca y la caza. También dice que duerme muy bien y que él considera que no tiene ni 60 años, que así se siente.

Al doctor De la Peña le ha llamado la atención su pensamiento positivo, su gran inteligencia, la fuerza con la que habla, su vitalidad arrolladora y el entusiasmo con el que describe su vida. No sufre ningún tipo de dolor. Por otro lado, a pesar de ser hipertenso, su tensión arterial estaba perfectamente controlada, ya que tenía 130/70, su frecuencia cardíaca era normal, ya que estaba en 69 pulsaciones por minuto en reposo y su ritmo cardíaco es sinusal (normal), es decir, no tiene arritmias. Asimismo, observó que la saturación de oxígeno era de 95 y su colesterol en sangre estaba en 106 y su LDL en 54.

Toma con disciplina férrea todos los días la medicación para controlar bien su tensión arterial y tener muy baja la fracción del colesterol malo, ya que tuvo un infarto hace 14 años, del cual se recuperó perfectamente. También toma suplementos farmacológicos de vitamina D y B12, ya que al igual que la mayoría de la población tiene un déficit. También se recuperó de un cáncer de colon que tuvo hace años, de una fractura de cadera que le tuvieron que operar con 108 años, También superó la Covid-19. La disminución de su capacidad auditiva es típica en estas personas, señala el profesor De la Peña.

Engraciano tiene mucha fe, de pequeño fue monaguillo y es miembro de la Hermandad de la Virgen de Fátima. Se siente muy feliz desde que vive en la residencia La Aurora, en el municipio de Navalcarnero, perteneciente a la Comunidad de Madrid y que por este motivo ha querido que la fundadora doña Carmen Casas se sentara a su lado en esta entrevista, porque admira mucho su

extraordinaria labor, ya que trata a todo el mundo como si fuera de su familia.

A lo largo de la entrevista clínica, don Engraciano se muestra dispuesto a hablar las horas que haga falta y enseguida hace una demostración de su poderosa memoria contando múltiples anécdotas, describiendo que su mujer se murió con 101 años, que su suegra fue Miss Zamora y que tiene dos hijos de 82 y 77 y una hija de 71 años que le dio dos nietos, Juan Miguel y Carmen, de los cuales se siente muy orgulloso porque hablan cinco idiomas, tienen dos carreras y trabajan en Frankfurt y Munich, en puestos relevantes. Recuerda con mucha claridad su etapa como jefe de mantenimiento de IBERIA, donde había solo 20 aviones al principio. Relata los momentos en los que él iba operando los motores y el capitán Luis Lerdo de Tejada al mando del avión en plena Segunda Guerra Mundial. Señala que ha trabajado 38 años enamorado de Iberia y le ha resultado durísimo jubilarse, situación en la que lleva 41 años (más tiempo que trabajando). Recuerda que trabajó con ilustres pilotos como el general Manuel Presa Alonso, que fueron los inicios de la compañía desde su despegue presidido por el Rey Alonso XIII en el año 1927. Iberia le condecoró en dos ocasiones con una medalla. De hecho, tiene las paredes de su casa llenas de diplomas. Sus dos pasiones eran viajar y bailar, con su mujer. En definitiva, ha mostrado en todo momento que se encuentra con ganas de llegar a los 120 años o, como él mismo dice, lo que Dios quiera.

Don Engraciano se muestra encantado de que su historia con sus datos y su testimonio se divulguen y se vaya a recoger en la "Guía para vivir sano 120 años" escrita por el doctor Manuel de la Peña, que va a lanzar la editorial Vergara (Penguin Random House) el próximo 5 de septiembre. Finaliza señalando que su sueño es "querer a todo el mundo" y que llevará en su corazón este entrañable encuentro.

De la Peña, además de profesor de cardiología y académico, es doctor Cum Laude y escritor. Ha sido galardonado 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>