

Silveria cumple 114 años y entra en la 'Guía para Vivir Sanos 120 años' del Dr. Manuel de la Peña

La población de centenarios se dispara un 70% en España, según el INE, y las mujeres viven una media de 5 años más que los hombres, y de cada 10 centenarios, 7 son mujeres. Silveria Martín Díaz cumplirá 114 años y es actualmente una de las personas vivas más longevas del mundo, la más longeva de Extremadura y la segunda más longeva de España, tras María Branyas, de 117 años. Silveria es viuda del alcalde del pueblo donde nació, Talavera la Vieja (Cáceres)

En este sentido, destaca el estudio sobre los supercentenarios y centenarios 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 de que las personas podrán llegar a vivir 120 años en el año 2045.

El doctor está realizando un admirable tour de entrevistas clínicas a supercentenarios y centenarios en los cuales ha recogido el testimonio de Josefa Navas, de 107 años, Servando Palacín de 109 años, Engraciano González de 109 años, Dolores Buitrago de 110 años y Teodora Cea de 112 años, entre otros y ha descubierto que en España hay un yacimiento de centenarios y supercentenarios, situándonos en el podio mundial de la longevidad.

El profesor De la Peña considera que doña Silveria tiene que ser portadora de algunos genes asociados a la longevidad y que además han influido mucho sus hábitos y estilos de vida saludables, ya que tiene costumbres sanas. Le encantaba cocinar, hacer punto, ganchillo y es una mujer muy activa. Es muy ordenada y no tiene ningún problema grave de salud.

"Hasta el año 2019, justo antes de la pandemia, estuvo fenomenal de salud, caminaba y todo, pero a los 109 años se cayó, se rompió el fémur y estuvo mucho tiempo encamada y perdió movilidad. Tiene disminución de la audición y la visión".

Al igual que doña Teodora Cea, de 112 años, Silveria ha sobrevivido a la Primera y Segunda Guerra Mundial, a la pandemia de gripe, a la Guerra Civil y a la pandemia de Covid.

Todas estas investigaciones de los supercentenarios, con historias reales, se recogen en la 'Guía para vivir sanos 120 años', escrita por el doctor De la Peña y que va a lanzar la editorial Vergara (Penguin Randhon House).

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:

COMUNICAE

COMUNICAE

914118090

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>