

Teodora, la madrileña más longeva revela su secreto con 112 años, de la mano del doctor De la Peña

Alrededor de 20.000 personas tienen más de cien años en España, una cifra que ha aumentado un 76% en los últimos diez años según el INE

En este sentido, destaca el itinerario científico 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 para demostrar que las personas podrán llegar a vivir 120 años en el año 2045, está investigando y realizando un tour de entrevistas clínicas a los más longevos del mundo.

Prueba de ello son las entrevistas clínicas que ha llevado a cabo con doña Josefa Navas, de 107 años, don Servando Palacín de 109 años y don Engraciano González de 109 años, entre otros.

En este caso ha hecho una entrevista clínica a Teodora Cea Bermejo que, a sus 112 años, es actualmente la persona viva más longeva de la Comunidad de Madrid. Vive en El Escorial, donde nació el 1 de abril de 1912. Su marido se murió a los 60 años y el único hijo que vive, José Luis, tiene 77 años y su única nieta, María Dolores tiene 50 años y ambos están muy pendientes de que no les falte de nada.

Doña Teodora ha sobrevivido a la Primera y Segunda Guerra Mundial, a la pandemia de gripe, a la Guerra Civil y a la pandemia de Covid. La Covid-19 la superó de forma asintomática.

El profesor de la Peña considera que en doña Teodora han influido mucho sus hábitos y estilos de vida saludables, es decir, su epigenética, ya que entre sus costumbres destacan: comida sana a base de verduras, le encanta el chocolate con churros, siempre le ha gustado bailar y caminar, y es muy flaca.

No se queja de ningún tipo de dolor. A pesar de ser hipertensa, como es muy disciplinada con su tratamiento, su tensión arterial está perfectamente controlada, ya que tenía 130/70. Su frecuencia cardíaca está en 79 pulsaciones por minuto en reposo, pero presenta una fibrilación auricular, es decir, latidos irregulares que es la arritmia más frecuente. Por este motivo y con muy buen criterio médico está anticoagulada para protegerla contra un ictus. Asimismo, se observó que la saturación de oxígeno era de 95, señala el doctor De la Peña.

Su verdadero problema es que no siente la necesidad de beber agua y hay que ir dándosela a ratitos. Algo que ocurre con frecuencia en los supercentenarios. Recientemente, tuvo una infección de orina y, precisamente por beber poco, la dejó un poco debilitada. A los 105 años se cayó y la operaron de la cadera, y con el reemplazo no hizo rehabilitación y perdió mucha movilidad. También la operaron de cataratas y, por tanto, tiene una visión perfecta. Y al igual que los supercentenarios, tiene disminución de la audición y la piel de sus manos es finísima, aterciopelada, subraya el doctor De la Peña.

A lo largo de las conversaciones, Doña Teodora ha mostrado en todo momento que sus facultades mentales están conservadas. Además de tener mucha fe y una de sus costumbres es rezar todos los viernes el rosario. Uno de sus grandes recuerdos es cuando hizo la primera comunión. Le encantaría que su nieta María Dolores se casara por la iglesia y poder asistir a la ceremonia. Se encuentra con ganas de vivir más años, y así se lo ha ido contando tomándose un donut de chocolate a su hijo, a su nieta y al doctor. Y los tres le prometieron que el próximo día la llevarían a tomar un chocolate con churros, que es lo que más le gusta.

Todas estas investigaciones y testimonios de los supercentenarios, 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 Random House). María Dolores su nieta, que además es abogada, autorizó a divulgar y revelar sus datos, ya que considera que la historia real de su abuela puede ayudar a la humanidad, y que si es así vale la pena cooperar.

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>