

## **Teodora la más longeva de España desvela sus secretos en la 'Guía para vivir sano 120 años' del Dr. de la Peña**

**Teodora Cea, con 112 años, es desde hace unos días la mujer más longeva de España. Vive en El Escorial, invadida de serenidad, espiritualidad y fe. Su disciplina férrea le permite tener su tensión arterial muy bien controlada en 130/70, su frecuencia cardíaca en 70 pulsaciones por minuto en reposo, su saturación de oxígeno es de 96 y el colesterol lo mantiene a raya. Es muy flaca, no tiene ni gota de grasa, afirma el doctor Manuel de la Peña, que la ha ido a visitar este fin de semana**

Es un verdadero ejemplo de superación, ya que a los 105 años la operaron de la cadera. También superó la Primera y Segunda Guerra Mundial, la Guerra Civil y dos pandemias.

Siempre ha sido una persona de costumbres muy sanas, jamás ha fumado y le encanta la comida sana a base de proteínas vegetales, siempre le apasionó caminar y bailar, y su estado de ánimo se dispara con el chocolate.

El doctor de la Peña señala que Teodora mira fijamente a los ojos. Es cultísima, tiene mucha personalidad, mucho genio y carácter, algo muy habitual en los supercentenarios. Uno de sus grandes recuerdos es de cuando hizo la primera comunión. En su mente tan solo permanecen los recuerdos positivos.

El doctor le llevó su Guía para vivir sanos 120 años, que desvela los secretos de Teodora para llegar a ser tan longeva.

El doctor de la Peña está convencido que es portadora de variantes genéticas asociadas a la longevidad y que en su admirable epigenética han sido determinantes sus hábitos y estilos de vida saludables. Le propuso a Teodora volver otro día y sacarle una muestra de sangre para analizar la longitud de sus telómeros.

En su visita a Teodora el doctor le contó que Dolores Buitrago a los 110 años le cantó melodiosas coplas, que Crescencia Galán con 110 años le dijo que cuando tiene un día malo lo saca a flote y que Engraciano a los 109 años había superado un cáncer de colon con 90 años, un infarto de miocardio a los 95 años, que le cambiaron la cadera a punto de cumplir los 100 años y que ahora se siente como si tuviera 60 años. También el profesor de la Peña le contó que en estos momentos ella es la más longeva de España y que en el mundo la más longeva es la japonesa Tomiko Itooka, de 116 años, y que las mujeres viven alrededor de 5 años más que los hombres. Teodora le dijo que le gustan todas estas historias y que aunque se le habían roto las gafas hace unos días, pero que el libro se lo quedaba.

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 la editorial Vergara (Penguin Random House) ha lanzado ya la segunda edición.

De la Peña, además de profesor de cardiología y académico, es doctor Cum Laude, director de la cátedra del corazón y longevidad, escritor y presidente del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. 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) y la Escultura Donante-Receptor de la Asociación Española de Trasplantados de Corazón.

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>