

## PARA DIVULGACION INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 26 de marzo 2025

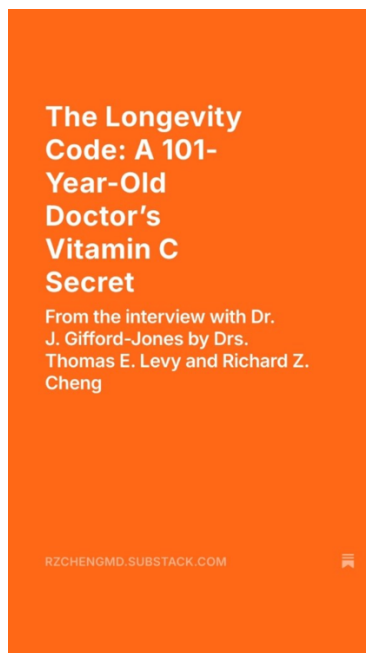
**Celebrando el 101.º cumpleaños del Dr. Ken Walker (Dr. J. Gifford-Jones): Un legado de sabiduría médica y longevidad**

**Dr. Richard Z. Cheng, Ph.D.**

### Puntos clave:

- **Interview of Dr. Ken Walker by Drs. Thomas E. Levy and Richard Z. Cheng**
- **Introducing Dr. W. Gifford-Jones' Latest Book: Healthy Retirement Residence Living: What Does the Doctor Say?**

*Dr. Walker had a massive heart attack 28 years ago at the age of 73. Against his cardiologist's advice, he declined statins and instead followed the recommendations of Dr. Linus Pauling-two-time Nobel laureate and founder of Orthomolecular Medicine-by taking high-dose vitamin C (10 grams or more daily). Today, he is alive and well, while the cardiologists who urged him to take statins have all passed away.*



Enlace a los vídeos de la entrevista: <https://rzchengmd.substack.com/p/the-longevity-code-a-101-year-old?r=lbr5k>

Febrero de 2025 marca un hito notable: **el 101.º cumpleaños del Dr. Ken Walker**, conocido por millones como **el Dr. J. Gifford-Jones**, el querido médico canadiense, columnista médico y prolífico autor. Su legado como incansable defensor de **la libertad médica, las altas dosis de vitamina C y la longevidad** sigue inspirando a generaciones de médicos y personas preocupadas por su salud en todo el mundo.

Tuve el honor, junto con **el Dr. Thomas Levy**, de entrevistar al Dr. Walker sobre sus secretos para la longevidad, y sus ideas siguen siendo tan profundas hoy como entonces. Firme creyente en el **poder de la medicina ortomolecular, la salud preventiva y la responsabilidad personal**, a menudo desafiaba los dogmas médicos

convencionales en busca de una atención centrada en el paciente y con respaldo científico.

La defensa de la vitamina C que el Dr. Walker **realizó durante décadas**, inspirada en el trabajo pionero del **Dr. Linus Pauling**, fue un avance para su tiempo. Mucho antes de que la medicina convencional reconociera la importancia de **la salud nutricional y metabólica**, ya instaba a los lectores a cuidar su bienestar con **soluciones naturales basadas en la evidencia**.

Su defensa de **la vitamina C en dosis altas y la medicina ortomolecular** resuena profundamente en mí a nivel personal. He estado siguiendo y promoviendo un **enfoque ortomolecular integrativo para la salud** que incluye una **dieta saludable (dieta cetogénica baja en carbohidratos, baja en alimentos ultraprocesados, baja en aceites de semillas omega-6, ayuno intermitente)**, altas dosis de suplementos de nutrientes ortomoleculares, ejercicio regular (**juego bádminton de intensidad moderada 3-4 veces por semana, ~2 horas cada vez**) y **exposición diaria a la luz infrarroja cercana (terapia de fotobiomodulación, PBMT a 660 y 850 nm de longitud de onda)**. Mis padres, de ~90 años, y yo hemos estado siguiendo estos principios durante muchos años. Recientemente, nos sometimos a un **examen físico completo, incluyendo una ecografía carotídea**, y para nuestro deleite (aunque no me sorprende), se encontró que nuestras arterias estaban **completamente libres de placas o estenosis, impecablemente limpias**. Esta experiencia personal es un testimonio del poder de los **mismos principios que defendió el Dr. Walker**: la medicina nutricional y la gestión proactiva de la salud.

**Más allá de sus escritos médicos, el espíritu inquebrantable, la curiosidad intelectual y el agudo ingenio** del Dr. Walker lo convirtieron en una figura querida en la comunidad médica. Sus columnas, publicadas durante décadas, fueron un faro de **verdad en la medicina**, animando a innumerables lectores a repensar **las enfermedades cardíacas, la prevención del cáncer y el envejecimiento óptimo**.

Al celebrar su **101.º cumpleaños**, honramos no solo sus contribuciones a la medicina, sino también su **ejemplo personal de vida sana y resiliencia**. Su legado nos recuerda que la **búsqueda de la verdad, la buena salud y la longevidad** es un camino que dura toda la vida, un camino que él lideró con pasión y dedicación.

¡Feliz **101.º cumpleaños, Dr. Walker!** Su sabiduría sigue guiándonos e inspirándonos a todos.

**El impacto del Dr. Walker en la salud y la longevidad va más allá de su trayectoria personal. Incluso a sus 101 años, su compromiso de empoderar a las personas con conocimiento continúa a través de su último libro.**

**Presentamos el último libro del Dr. W. Gifford-Jones: Vida saludable en residencias de retiro: ¿Qué dice el médico?**

Tras más de 50 años escribiendo una columna médica semanal, el Dr. W. Gifford-Jones, a sus 100 años, nos presenta su décimo libro: *Vida Saludable en Residencias de Jubilación: ¿Qué Dice el Médico?* Basándose en la experiencia adquirida durante décadas de lucha por una mejor salud para los canadienses, esta guía imprescindible empodera a las personas mayores y a sus familias con la información que no recibirán de los equipos de marketing de las residencias de ancianos, y el libro insta al sector a tomar la iniciativa.

El Dr. Gifford-Jones aborda las realidades de mudarse a una residencia de ancianos, una transición llena de incertidumbre y cambio. Con su enfoque directo, ofrece consejos para ayudar a los lectores a afrontar los desafíos, adaptarse a su nuevo entorno y disfrutar de un estilo de vida pleno. El libro hace hincapié en el bienestar, la independencia y la toma de decisiones informadas sobre la vida en la jubilación. Está repleto de consejos de salud, humor sincero y décadas de experiencia médica.

Cada capítulo analiza los riesgos y desafíos para la salud de vivir en residencias de ancianos, ofreciendo consejos médicos con el humor y el sentido común característicos por los que la Dra. Gifford-Jones es bien conocida. Un capítulo titulado "¿Dónde está el bar?" critica a los propietarios de residencias de ancianos por privar a las residencias de un ambiente acogedor, similar al de un pub, para reunirse al final del día. En otro capítulo, Gifford-Jones advierte contra la combinación de comida abundante y poco ejercicio. Varios capítulos ofrecen el tipo de consejo médico que los médicos dan mejor sobre temas relacionados con los baños y la salud intestinal.

Con el envejecimiento de la población canadiense, este libro cobra mayor relevancia que nunca. Las reflexiones del Dr. W. Gifford-Jones resultarán muy útiles para quienes estén considerando vivir en una residencia de ancianos o apoyando a sus seres queridos en este proceso.

*Para comprar una copia, visite [www.docgiff.com/books](http://www.docgiff.com/books) o llame al 613-222-2227.*