



Teresa Perales (Zaragoza, 1975) se colgó una plata en Tokio y colecciona 27 medallas. Sólo una le separa de Michael Phelps, al que espera dar caza en París 2024, porque la incombustible Princesa de Asturias de los Deportes sueña con acrecentar su leyenda. Fuera de la piscina es también un ejemplo de solidaridad.

# Teresa Perales



Teresa Perales posa para AS después de intervenir en una mesa redonda.

## “Quiero vivir unos Juegos en París con abrazos y sin mascarillas”

MAITE MARTÍN  
 LA ENTREVISTA

La sonrisa de Teresa Perales luce intacta. De los Juegos de Tokio se queda con lo bueno, con su medalla, “la más”, y deja atrás aquel susto que tuvo en vilo a España. Ayer participó en la ‘Jornada de la mujer, deporte y emprendimiento’ porque su ejemplo inspira.

—¿Cuánto tiene de emprendedora? ¿Cuál es su último reto?

—¡Uff! Muchísimos, soy un culo inquieto. Ahora estoy intentando llevar ayuda humanitaria a un centro de rehabilitación en Ucrania. Todos los refugiados lo tienen complicado, pero más si tienen discapacidad. Hay un centro, en la montaña y con difícil acceso, donde están a salvo porque se encuentra cerca de la frontera con Polonia, pero no les llega ayuda humanitaria. Conozco a una nadadora que está allí tras huir de los bombardeos en su ciudad con los dos niños y 27 horas conduciendo. Ya tengo bastante y me falta el transporte, confío que en unos días salga alguien.

—Usted siempre solidaria. Ya durante la pandemia se unió a la iniciativa de Nadal y Gasol...  
 —A veces me sumo porque no se me ocurre a mí y otras, tengo la oportunidad e involucro a más gente. Se necesitan

medicamentos, muletas... Cosas básicas de emergencia. Muchos de ellos están teniendo que reutilizar las sondas, se les acaban los pañales...

—En estas mesas redondas se han tratado muchos temas, ¿qué mensaje destacaría?

—Habría que incluir como hábito saludable el empoderamiento femenino desde la infancia. Que las niñas sepan y vivan como una realidad que pueden llegar a hacer lo que quieran.

—¿Cuál es su próximo reto?

—El Mundial de junio. Estoy tratando de conseguir la clasificación y luego, a ver qué tal. La temporada posterior a unos Juegos es más difícil porque, cuando llegas a una edad, debes dar un poco de descanso al cuerpo y recuperar energía. Lo que pasa es que el deporte de alto rendimiento no te permite descansar realmente.

—¿Y cómo está su hombro?

—Sigo dando esquinazo al quirófano. Me da guerra y no tengo la movilidad de antes, pero nada que no pueda superar. El dolor lo llevo bien porque tengo una tolerancia bastante alta.

—¿Mantiene su deseo de ir a París 2024 y pillar a Phelps?

—Sí, quiero vivir unos Juegos con público y mi familia en la grada, con abrazos, sin mascarillas... Y disfrutar de esa convivencia tan bonita que se genera en unos Juegos.

—¿Qué recuerda de Tokio?

—Prefiero quedarme con lo bueno y con que lo di todo. Literalmente. Se quedó media Teresa allí (risas). Hice cortocircuito de esfuerzo. Nunca fue tan de verdad esa sensación de que voy a por todas. Esa plata me supo a gloria bendita.

—¿Fue su medalla más sufrida? ¿La más importante?

—La más sufrida sin duda y una de las más importantes, si no la que más. Con perspectiva piensas en el primer oro, el primer récord del mundo, la primera vez que me vio mi hijo... Pero ésta, por todo lo que supuso de cabezota, de seguir, ha sido la más de todo (risas).

—La ganó con el hombro mal.

—Un mes y medio antes me quitaba el brazo del cabestrillo y se me salía. Estuve nadando casi un mes entero sólo con un brazo. Me tenía que parar en medio de los entrenamientos para recolocármelo cinco o seis veces. La rehabilitación fue dura, pero mereció la pena.

—Y tras la medalla, el susto...

—Recuerdo poco. A pesar de estar consciente es como un borrón en mi cabeza. Sólo tengo flashes. Noté espasmos musculares, tuve convulsiones y no era dueña de mi cuerpo. El diagnóstico, a pesar de haber pasado bastante tiempo ya, sigue sin estar claro. Probablemente fue un problema de neurotransmisores. A saber...

Estuve un tiempo allí en el hospital, volví a España y estuve en la UCI otro tanto y después, poco a poco, volví a mi vida normal, pero me costó un poquito ser yo. Ahora estoy fantástica.

—Hábleme de su Princesa de Asturias de los Deportes...

—Vino en el momento perfecto. Sentada en el sofá, con el brazo en cabestrillo, muerta del asco sin poder entrenar... Miré el móvil, vi una llamada y se me pasó por la cabeza, ‘mira, ahora estarán llamando a los premiados’. Lo cogí y me dijeron: ‘¿Teresa? Le llamamos de la Fundación Princesa de Asturias’ (risas). Ahí el corazón se me desbocó. Fue un momento muy bonito.

—Su discurso fue emotivo.

—La Fundación me propuso hablar y era una oportunidad que no podía desaprovechar. Pasé muchos nervios, también porque todavía no estaba bien, pero la ocasión lo merecía. Quise lanzar un mensaje de cómo alguien como yo podía llegar hasta allí y qué importante era que no nos cortaran las alas.

—Es una pionera y las nuevas generaciones pisan fuerte...

—Me encanta saber que no habrá un vacío al irme, por eso no tengo miedo a terminar mi carrera, lo que pasa es que todavía me sigue gustando mucho lo que hago. Ahora vivimos un momento dulce en el deporte paralímpico. Disfrutamos de cosas que antes no. Hubo una época en la que ni se nos consideraba deportistas de alto nivel.

—¿París supondrá la igualdad?

—Probablemente y espero que en todos los sentidos.

No temo la retirada, sé que no habrá un vacío cuando me vaya”



## MUJER, DEPORTE Y EMPRENDIMIENTO

Teresa Perales fue ponente de la ‘Jornada de la mujer, deporte y emprendimiento’, organizada por FUNDAL, con el apoyo del Ayuntamiento de Alcobendas y AVATEL.

También participaron la piloto de rallies Mónica Plaza, la periodista de AS Carmen Colino, la directora ejecutiva de la Escuela Universitaria Real Madrid, Marisa Sáenz...