



*Una de sus recetas habituales es “relativizar los problemas”, y en su credo no existen “esos límites que nos marcamos como excusa para no pelear los objetivos”*

**Teresa Perales.** Maña con fuerza. 40 años. Sonrisa apabullante. Nadadora. Campeona. Especialista en salto de obstáculos vitales con pértiga de audacia. 55 medallas. Doce récords. Premios, auditorios llenos, libros. Y al fondo de su biografía, una silla. De ruedas.

La historia de Teresa comienza a los 15. “La muerte de mi padre fue el momento que más determina quién soy. Desde entonces me aferré a la vida y la amé para siempre”.

A los 19 años una neuropatía le paralizó las piernas. Hubo duelo y luto. Y después, “a mirar hacia adelante. Era la ocasión de plantearme el mundo con otra perspectiva. Decidí afrontar los retos uno detrás del otro”.

Sin saber nadar, se lanzó a la piscina. Con salvavidas. “En el agua reencontré la libertad y un mar de posibilidades. Tuve suerte. Se me dio bien. Detrás de un desencadenante trágico me encontré una gran sorpresa”.

El palmarés confirma que su camino era de baldosas azules. Llegaron las medallas. Muchas. Pero “mi historia no son los metales, sino la trayectoria. Llevo dos décadas compitiendo y nunca he perdido la ilusión. Las medallas son sólo trofeos. Lo importante es compartirlas y aprender del camino. Querer hacer las cosas es un motor muy potente. Para mí, la silla sólo es un medio de transporte. Nunca he dejado de hacer algo por su culpa”.

Mientras incoaba los primeros largos, reaprendió a moverse con independencia y entendió que “la discapacidad acompaña, pero no determina”.

### **Sidney 2000 y un marido**

Después de horas de bañador, *Sidney 2000*. “Ponerme un salvavidas y lanzarme al agua hizo que aprendiera a nadar, que se me diera bien, que fuera a Sidney, y a la vuelta de Sidney conocí a mi marido. Me hizo una entrevista y nos enamoramos. A veces buscamos cambios radicales en nuestra vida, y no nos damos cuenta de que un paso puede suponer la transformación verdadera”.

En 2003 se lanzó a la política como diputada autonómica del Partido Aragonés. “¿Quieres que el sistema cambie? Pues no lo dejes en manos ajenas”. Con ese planteamiento se implicó en la cosa pública, porque “criticar desde la barrera no ayuda. Hay que participar. No hace falta ser famoso, ni muy inteligente. Sólo se requiere tener alma y voluntad de servicio”. Y añade: “Odio que se diga que todos los políticos son corruptos. La mayoría trabaja mucho y bien. Las generalidades son la excusa de las personas comodonas”.

En *Atenas 2004* se colgó el primer oro rompiendo el miedo a ganar: “Tenía el deseo de ser la mejor, pero también el temor a las expectativas y al fracaso. Lo superé. Desde entonces he querido ganar siempre”.

Al aterrizar de Grecia desfiló, de pie, hacia el altar... “¿Por qué no? Aquella ocasión merecía la pena. Para lucir la cola del traje me puse unos bitutores -unos hierros como los de Forrest Gump, un poco más evolucionados-, que me permitían caminar”. Al entrar la novia, al Pilar entero se le encogieron las entrañas.

### **Los primeros récords y su hijo**

Siguiente hito: *Pekín 2008*. Tres oros. Una plata. Un bronce. Y sus dos primeros récords mundiales. “Un compañero me dijo: ¿Te conformas con un oro? ¿Por qué no intentas un récord del mundo? Y allá fui”. A la vuelta llegó su hijo, “mi mejor medalla, lo más importante de mi vida,

lo mejor que he hecho, mi mayor alegría y mi motivo de orgullo cada día”.

En *Londres 2012* abanderó a la España paralímpica. “Mi hijo estaba en la grada y ese momento lo había soñado un montón de veces”. Ya era la número uno y allí se colgó seis medallas más.

En 2013 Aragón propuso su candidatura al Príncipe de Asturias del Deporte, “¡y no lo logré por un voto! ¡Me hacía muchísima ilusión!”. Sin embargo, en 2015 se hizo con otro galardón que paladea con sílabas: “Mar-ca-Le-yen-da. ¿Suena bien, eh?”.

Río. 40 años contra chinas de 16... Cuatro medallas, de seis. “No pude hacer más. Estoy orgullosa del resultado y de cómo me repuse. Allí superé un bache importante: quedar cuarta o quinta no me había pasado jamás”. Al apagarse aquella llama “intuí otro ciclo. No sé si estaré en *Tokio 2020*. De momento, en breve retomaré los entrenamientos para el próximo Mundial”.

### **El mundo con ojos de Perales**

Entre tanto Perales se ha hecho escritora y *coach*. “Comparto mi forma de pensar, porque veo que gusta. Ofrezco mirar con perspectiva la vida y disfrutar de la realidad que nos rodea”.

Su primer mandamiento: “Querer es poder”.

Su pregunta retórica preferida: “¿Para qué ahogarse en un vaso de agua, cuando podemos nadar en el océano?”.

Su filosofía: el optimismo total. “La vida no es Walt Disney, pero soñar a lo grande me va mucho”.

Una de sus recetas habituales es “relativizar los problemas”, y en su credo no existen “esos límites que nos marcamos como excusa para no pelear los objetivos”. Su dogma sagrado se tatúa así: “No te rendirás nunca. Tirar la toalla sólo sirve para perder”.

A veces tiene que pedir ayuda, pero su historia es una ahogadilla a la simple compasión. La campeona de las medallas en racimos es paralítica, pero ha sabido andar por encima del agua, de sí misma, de los bienintencionados paralizantes, de los muros y de las dificultades.

Los tacones son el ariete de su discreta coquetería. Con ellos destaca que “como mujer deportista no he encontrado trabas. Como paralímpica, sí. Hay diferencias obvias”. Critica, por ejemplo, que no se reconozca

## La sonrisa más deportiva de España

Publicado: Martes, 12 Junio 2018 01:39

Escrito por Álvaro Sánchez León

---

a sus compañeros para el Premio Nacional del Deporte: “Independientemente de que uno esté entero, a trozos, sentado, o de pie, si esos galardones se entregan por resultados y valores, queremos entrar en el mismo lote”.

La fama no le ha hundido sus principios: “Para eso tienes que creerte diferente, y yo sólo soy una persona con suerte”.

En los últimos minutos de la prueba, la dama de las agallas como templos toca pared: “Los gurús hablan de la zona de confort. Yo la llamo de comodidad incómoda. La vida va pasando. No se trata de tener días por delante, sino de que cada segundo merezca la pena. Depende de ti”.

Chocamos las derechas. Silla. Giro. Y a otra cosa. Siempre hacia adelante.

**Álvaro Sánchez León, en [asanleo.com](http://asanleo.com).**

*(Artículo publicado en [Yo Dona](#) el 19 de noviembre de 2016).*