



Teresa Perales

mejor imposible

La nadadora paralímpica que obtuvo cinco medallas en Pekín, tres de ellas de oro, se levanta cada mañana
“con la sonrisa puesta”

Teresa Perales ha levantado la admiración con su actuación en los Juegos Paralímpicos de Pekín, donde ha obtenido tres medallas de oro, una de plata y una de bronce. Como ella mismo define, “mejor, imposible”. Además, se sitúa ya en la plusmarca española en número de preseas en las Paralimpiadas. Después de trece años sobre ruedas, su experiencia personal, deportiva y profesional le conduce a asegurar que las peores barreras son las mentales. Pero ella, ante todo, apuesta por levantarse por la mañana “con la sonrisa puesta”, tras llegar a la convicción de que “el trasto, la silla, lo tienes en el culo, no en la cabeza”.

Javier García Antón

Teresa Perales ha consolidado una trayectoria deportiva impecable en el deporte paralímpico, con las cinco preseas de Pekín que junto a las de Sidney y Atenas suman nada menos que dieciséis, igualando la histórica marca de Purificación Santamarta.

No es de extrañar que su balance resulte tan positivo como su carácter. “Al finalizar, dije que esto, mejor, imposible. Aunque con la cabeza esas eran las medallas y los colores que yo quería, luego hay que estar allí, y ver a los rivales, que estaban muy bien. Y, de hecho, porque he hecho las mejores marcas, con dos récords del mundo en el 50 y el 100 metros libres, sino, hubiera sido muy difícil conseguirlo. Así que, mejor, imposible”.

Pekín ha representado, además, un nuevo hito en su historia de continua superación personal. “He mejorado en todas las pruebas, salvo en 50 mariposa en la que me frené voluntariamente porque no quería entrar en la final, en todas las demás he hecho récord de España y en



dos de ellas récord del mundo”.

Bien es cierto que Teresa Perales tiene claro que las circunstancias ayudaron a establecer esas marcas. “Normalmente, en las Olimpiadas se batían más récords porque la gente está más preparada.

Pero, además, las instalaciones eran fantásticas. El Cubo de Agua, la piscina, tenía tres metros de profundidad en lugar de dos. La estructura del vaso era perfecta en cuanto a que era mucho más rápida que otras. Las corcheras evitaban cualquier tipo de oleaje porque el borde de la piscina estaba ajustado desde el agua y la ola se iba hacia fuera,...

Otro de los avances que ha generado más récords ha sido el de los bañadores. “Yo he nadado con Arena, en lugar del Speedo, porque aparte de que me patrocinan ha sido fantástico. He estrenado tres bañadores. Tengo uno del 100 y el 200 libres y del 100 braza. Otro para el 100 braza de por la mañana y otro para los libres del último día. Los tengo todos guardados, etiquetados y no pienso nadar con ellos.

“UN EURODISNEY DEL DEPORTE”

La nadadora paralímpica aragonesa desprende simpatía. Durante la entrevista, se le acercan unos niños, con los que habla animadamente mientras firma los autógrafos. En el retorno a la conversación, expresa una de las claves para los resultados de la selección española. “Una de las cosas más importantes que tenemos es el compañerismo, el feeling especial que tenemos entre todos, como de “ya saben de qué pie cojeas” y nunca mejor dicho. Tenemos un equipo muy bueno, una selección muy grande y muy bien avenidos. Hemos estado en el mismo edificio. Otros años eran casitas más pequeñas y los deportes estábamos un poco separados. Pero en estos Juegos, han sido doce edificios para los españoles y, estábamos unos al lado de otros. Vamos, gente que no veía yo desde hacía cuatro años, como si los hubiera visto ayer”.

Una experiencia tan inigualable que la comparación conduce a la fantasía. “Lo he definido como un Eurodisney pero en deporte. Todo preparado para los deportistas. Claro, somos las estrellas y estamos súper mimados. Estaba la organización española que te atiende y la organización china que se volcaba con nosotros tremendamente. Y eso es muy bonito, porque lo tienes todo a tu gusto. Tienes comidas y bebidas por toda la villa, gimnasio, sala de ocio, videoteca y piscina para poderte relajar. En fin, todo pensado para que nosotros pudiéramos estar en perfectas condiciones”.

INVERSIÓN EN EL DEPORTE PARALÍMPICO

Teresa Perales reflexiona sobre la realidad del deporte para discapacitados y su reflejo en el número de medallas en Pekín. “Lo que se ve en el medallero es qué países llevan más tiempo invirtiendo en el deporte paralímpico. China no, porque básicamente han sido estos cuatro años, pero ya sabemos cómo son los chinos, que se proponen una cosa y la hacen. Pero, por ejemplo, Gran Bretaña lleva muchísimo tiempo invirtiendo en deporte paralímpico, hasta tal punto que es como el deporte olímpico, y de hecho entrenan juntos. Ellos están en Centros de Alto Rendimiento, en España lo llevamos haciendo en los últimos tres años, pero Inglaterra lo lleva haciendo quince años o más. Tienen una dinámica creada que nosotros estamos empezando ahora. Así que creo que para Londres, o espero que sea para Madrid 2016, seguro que se notará, por la inversión que se ha empezado a hacer con el plan ADOP (Apoyo al Deporte Objetivo Paralímpico)”. Por eso, no se deja arrastrar por algunas visiones críticas sobre la actuación española en los Juegos Paralímpicos de Pekín. “Llevamos poquito tiempo pero espero que, con el tiempo, veremos los frutos. La gente dice que hemos empezado con el plan ADOP pero hemos tenido menos medallas. Hombre, hemos tenido menos medallas, pero en tres años no se construye una catedral, hace falta más tiempo. Y hay que darle un poquito de tiempo al tiempo y que los deportistas vayamos cogiendo el ritmo de la profesionalidad, porque, hasta ahora, todos trabajamos y entrenamos. Nadie se ha podido plantear reducir su jornada laboral o dejar de trabajar porque se lo puede permitir o se lo están pagando o equilibrando por otro lado, y, a cambio, poder entrenar. Esto era inviable hasta ahora, por lo que habrá que esperar un poquito de tiempo.

“La vida nos aporta muchísimas cosas buenas, como para perdernos en nosotros mismos. Hay que abrir bien los ojos, la cabeza y el corazón para disponer de todo lo que nos da”

“Yo me he ido al Sáhara, y he corrido la Baja España Aragón, he hecho submarinismo, he montado a caballo y en globo. Son un montón de cosas, que muchas personas no han llegado a hacer”

El ocio, los placeres y el vino de su boda

Teresa Perales incide de manera especial en la “normalización” imprescindible en la que avanzar en el disfrute del ocio a través de la accesibilidad. “Soy un cliente que pago como los demás, entonces, quiero hacer lo mismo”. De ahí su contribución al debate y a las medidas efectivas para conseguir la accesibilidad a las redes naturales y turísticas. “Cuando ya llegas a asumir muchísimas cosas y te acostumbras más o menos a todo, ya siempre quieres más. Y yo al tema del ocio le doy muchísima importancia, porque no llegamos a ser sujetos de pleno derecho en el momento en el que personalmente se cubren nuestras necesidades sanitarias y de educación, sino además también lo que es la parte del ocio, que muchas veces nos olvidamos, pero que nos convierte en personas con todos los derechos. El poder ir a un hotel y que sea accesible, o ir a un parque y que sea accesible, o a una playa. ¡Jolín!, hacer lo mismo que hacía antes”.

Disfruta de los placeres de la buena mesa y, no en vano, “aunque no sea muy vinatera, sí que me gusta un buen vino. De hecho, el ENATE Crianza fue servido en nuestra boda y la verdad es que los vinos de ENATE me parecen muy buenos”.



“EL TRASTO ESTÁ EN EL CULO”

Una de las expresiones de su personalidad es la sonrisa, que contribuye lo suyo a valorar hasta los más pequeños detalles. “Aquí te acostumbras a salvar obstáculos por la vía dura. Como todos, tengo mis días tontos. Hay que levantarse por la mañana con la sonrisa puesta, porque empiezas el día ya de otra manera. Y, además, la vida nos aporta muchísimas cosas buenas como para perdernos en nosotros mismos. Hay que abrir bien los ojos, la cabeza y el corazón para disponer de todo lo que nos da”. Su discapacidad tiene una antigüedad de trece años, desde que ella tenía 19. Dos años después, ya empezaba a competir. No dejó tiempo ni espacio a la desesperanza. “Al principio, hombre, no voy a decir que lo vivía como ahora, porque lo vivía como una putada, porque, claro, a los 19, pensar que no te vas a volver a levantar nunca, en fin... Luego, aprendes que el trasto lo llevas en el culo, y no en la cabeza. Eso es muy importante, que la silla está en el culo y no en la cabeza. Y, una vez que asimilas eso, bueno, aprendes a convivir con la silla de ruedas y con las dificultades que te van surgiendo a lo largo de los días, porque las hay. Porque, aunque parece que las barreras arquitectónicas lo son todo, ni siquiera son lo más

importante. Lo más importante son las barreritas que mucha gente tiene en la cabeza. Por un lado, a veces, la condescendencia, por otro lado la pena y por otro el desprecio, porque también he llegado a vivir de alguna persona el sentimiento de que “yo no valgo nada para esta persona”. Afortunadamente, las menos veces, pero también he vivido alguna. Pero, bueno, al principio, lo más importante es que la familia te apoye, que los amigos estén contigo y, si tienes la suerte que tuve yo de tener una madre tan tremenda, de la que he aprendido sobre todo a tener mucho coraje en la vida, pues todo se hace más llevadero”.

Asegura que su entorno ayudó lo suyo para que no cayera en la “lamentación”. Se centró en los estudios y en la carrera profesional, y además apostó por la integración. “Lo que a mí más me gusta es la normalización. Es decir, cuando a mí no me tratan de manera diferente por ir en la silla. Yo ya he adquirido en la sociedad un cierto estatus, por el deporte y por haber demostrado que puedo hacer lo mismo que tú y que cualquiera. Incluso, a veces, puedo hacer alguna cosa más. Porque, no sé si por la valentía, pero no me he quedado quieta en casa o solamente me he dedicado a mi trabajo. Mira, yo me he ido al Sáhara, y he corrido la Baja España

Aragón, he hecho submarinismo, he montado a caballo y en globo. Son un montón de cosas que muchas personas no han llegado a hacer”.

SU IRRUPCIÓN EN LA POLÍTICA

Teresa Perales ha sido parlamentaria autonómica y directora general de Atención a la Dependencia del Gobierno de Aragón, asesora de la Consejería de Servicios Sociales y Familia, y actualmente asesora de Fomento y Deporte en el Ayuntamiento de Zaragoza. “La motivación para entrar en política fue la vocación de servicio: pensar que, con lo que hago, puedo ayudar a la gente. Sencillamente. Si algún día pienso que lo que hago no sirve para nada, pues lo dejaré. Ese es el principal objetivo que debemos tener todos cuando empezamos un trabajo, que lo que hagamos sirva para algo. Evidentemente, las personas con discapacidad me importan muchísimo, porque yo tengo discapacidad. O las personas con dependencia, o las personas con situaciones de riesgo social. Pero me importa la sociedad en general, porque cualquiera de nosotros puede tener dificultades en cualquier momento. O sea, la motivación ha sido ayudar, pensar que, con lo que hago, puedo echar un cable a alguien... bueno, a alguien no, a muchos”.

Reconoce que una muestra superior de normalización sería el encargo de competencias no relacionadas con la dependencia. “Lo que pasa es que también que el papel que he desarrollado en Atención a la Dependencia era por mis conocimientos sobre situaciones de la dependencia. Entonces, hacía falta una persona que tuviera la sensibilidad suficiente por vivirlo, por rodearse y por conocer a muchísima gente que la estuviera viviendo cada día. Muchas veces se cae en la tentación de hacer política sin contar con aquellos para los que estás haciendo la política, y ese es el peor error en que puede caer cualquier político. Ahí estaba la diferencia, en que yo formaba parte de esa gente”. Teresa Perales valora muy

especialmente la sensibilidad y compromiso de muchos ciudadanos que no tienen una motivación personal para contribuir a la mejora de estos colectivos. “Yo agradezco enormemente la implicación de personas sin discapacidad que se involucran en este mundo. Lo agradezco enormemente porque, bueno, alguien que no tiene nadie a su alrededor es difícil que se vuelque con nosotros. Normalmente, solemos caer en la cuenta de estas cosas cuando tienes alguien a tu alrededor con dependencia o cuando te toca directamente. Por eso, agradezco a las personas que apuestan por nosotros sin ser discapacitados que se involucren y que miren por los demás, porque, al fin y al cabo, yo creo que es muy gratificante.

Todos lo terminamos haciendo cada día de alguna manera”. La nadadora paralímpica tiene una visión realista de la situación de la dependencia en España, y también esperanzada. “Llevamos como veinte años de retraso con respecto a algunos países europeos. Pero, bueno, ya se ha puesto un granito de arena, ya vamos a construir el desierto en la playa, ¿vale?. En general, como también somos cada vez más gente con discapacidad, se nota, porque vamos cundiendo más y vamos generando también más demanda. Y eso significa que las autoridades y las instituciones van también estimando mucho más a las personas con discapacidad y se convierte en normal lo que a veces ha tenido que ser por obligación”.

Un progreso con naturalidad

Teresa Perales ha derribado obstáculos y prejuicios hasta llegar a altas cotas tanto en el deporte como en la vida. Tan sólo dos años después de sufrir su discapacidad, ya estaba compitiendo en la piscina con su club, el Olivar, a la que dedica nada menos que seis horas diarias de media (10.000 metros de recorrido) cuando se acerca una cita importante, que compatibiliza con una agenda muy densa. Reina de la natación, tiene en su poder 16 medallas olímpicas entre Sydney, Atenas y Pekín, campeonatos del mundo, de Europa y de España, más de una decena de récords mundiales... Una trayectoria admirable.

En la anterior legislatura, fue directora general de Atención a la Dependencia y parlamentaria autonómica aragonesa, asesora del departamento de Servicios Sociales y Familia y, actualmente, de Fomento y Deporte en el Ayuntamiento de Zaragoza. Pero, además, es una firme activista de la integración y el derribo de las barreras arquitectónicas y de las mentales. En ese sentido giró su libro “Mi vida sobre ruedas” (Editorial La Esfera).

