



28 Agosto, 2024

TERESA PERALES NADADORA PARALÍMPICA ARAGONESA

«En la piscina me siento totalmente libre»

¿Qué se está encontrando estos días en París?

Mucha emoción. Ver a gente de otros países, los edificios más típicos con las banderas olímpicas... Además, nuestro Comité Paralímpico ha puesto un detallito en las puertas de nuestras habitaciones con el medallero que tenemos cada uno y, claro, me ha encantado ver el mío.

¿Caben todas las medallas en la puerta?

¡Sí, sí! Verlo es una motivación muy grande.

Es una veterana de los Juegos Olímpicos, estos son sus séptimos. ¿Qué tienen de especial?

Tienen muchas cosas de especial. Para empezar, por la dificultad de haber conseguido llegar hasta aquí, que no ha sido nada fácil. Ha sido un ciclo mucho más complicado que ningún otro por la edad, por supuesto, y por la discapacidad, que ahora es un poquito o bastante mayor que antes.

Seguro que va a compensar.

Sí, a cambio tiene una cosa súper bonita, que es que vamos a poder disfrutar con la familia, los amigos... Eso es tremendamente especial. Desde que supimos que íbamos a Tokio sin público, ya empezamos a pensar en que queríamos venir a París con público y a disfrutar de la gente.

París está 'cerca'...

Claro, de aquí viene un montón de familia, de compañeros, amigos... mucha gente.

Habla de que ha sido un tiempo de cambio para usted. ¿Cómo ha vivido el proceso?

El proceso ha sido difícil. Al aumentar la discapacidad he tenido que volver a aprender a nadar, que es una de las cosas más complicadas, cuando llevas un montón de años haciéndolo de una manera. De pronto te encuentras con que tienes que hacerlo de una forma completamente diferente; no te gusta, no quieres... pero no lo puedes hacer de otra manera. Eso ha sido lo más difícil.

Hay que tener mucha fuerza mental para llevar eso...

Lo más bonito ha sido encontrarme con gente que ya conocía y que ya venía estando conmigo, pero que ahora más que nunca he sentido su cariño y su apoyo. Gracias a ellos estoy aquí disfrutando de mis séptimos Juegos. Detrás de esto hay muchísimo trabajo, muchísimo esfuerzo y muchas cosas que no se ven, que quedan solamente para los deportistas. Cuando el público nos ve en la tele, no se da cuenta de lo que hay detrás, de todo ese camino recorrido hasta llegar a un resultado. A veces son resultados que nos gustan mucho, a veces



Teresa Perales, durante la sesión de fotos de la presentación del equipo paralímpico español la semana pasada. EUROPA PRESS

son resultados que nos gustan menos... pero bueno todo eso forma parte del juego.

Habla de que ha aumentado su discapacidad. ¿Nos lo puede explicar?

Venía de los Juegos de Tokio con una lesión en el hombro. Eso se complicó porque la operación no salió muy bien y luego la discapacidad, además, avanzó un poco más. Se han juntado demasiadas cosas que han provocado que necesite nadar solamente con un brazo y lleve esa cérula tan característica.

Dice que tuvo que empezar a nadar casi de cero. Mentalmente, ¿cómo se afronta eso? A sus 48 años, ¿no le entraron ganas de dejarlo y descansar?

En parte fue por escuchar muchas veces el 'bueno, ya eres muy mayor'. Yo sinceramente no me siento tan mayor. A pesar de que el cuerpo me ha hecho muchas faenas en este proceso, y me ha puesto esto tan difícil por delante, a cambio soy una persona a la que le gustan mucho los retos. Y entonces, como buena mañica, basta que te digan una vez que 'no' para querer hacerlo por mil. En parte mi cuerpo me dice que no, pero mi cabeza dice que sí; así que a por todas, de ahí saco mucho la motivación. Yo ya empiezo los Juegos Olímpicos con una medalla en el cue-

llo, porque para mí ya es un premio estar aquí con todo lo que he tenido que sufrir.

¿Cuáles son sus armas para combatir la adversidad?

Al final ya lo llevo muy dentro. En el fondo es como mi zona de seguridad o de confort. En la piscina me siento totalmente libre, vuelvo a recuperar mi autonomía personal, cosa que fuera del agua me cuesta más. Al no mover bien el brazo izquierdo, ahora me cuesta muchísimo más. En el agua me siento muy bien.

Con todos estos condicionantes, ¿en qué punto llega a París?

La verdad es que llego bastante bien. He hecho un verano muy intenso. Estoy supercontenta porque los entrenamientos han ido bastante bien. Me siento con muchas ganas de empezar.

¿Cómo calibra sus opciones?

Nado en tres pruebas, empezando el jueves en los 100 metros espalda. La primera y la última son las que menos posibilidades tengo, y la segunda la que más. Ahí voy a intentarlo. Lo voy a intentar en todas, pero la del último día es en una categoría superior a la mía, y la primera es de mi categoría, pero es muy difícil porque en los cien metros se me acumula mucha fatiga muscular y no consigo controlarla. En los 50 me resulta más sencillo.

Está sobrevolando la posibilidad de igualar o superar el récord de 1281 medallas de Michael Phelps. ¿Piensa en ello o le supone demasiada presión?

Yo he sido la primera que he querido presionarme con esto, que he querido pensar en ello, porque me gusta muchísimo la posibilidad de igualar las medallas de Phelps.

Con una medalla, lo iguala; con dos, lo supera.

Conforme ha ido avanzando el verano me he dado cuenta de que el cien espalda se me hace muy largo, y que tengo demasiada fatiga muscular, así que creo que se me escapa. Pero a cambio, he visto que me he acercado mucho en el 50 espalda, que llego a tiempos de medalla. Ahora solo falta repetirlo en la competición y que mis rivales no bajen sus tiempos. Pero lo que quiero es quedarme sobre todo muy satisfecha con la marca que haga. Lógicamente, me sentiré muchísimo más feliz si gano una medalla.

Incluso tuvo la oportunidad de hablar con el tema con el propio Phelps...

Coincidimos en un encuentro y le dije que iba a participar en mis séptimos Juegos Olímpicos. «¿En serio? ¿Estás loca?», me contestó. Así que le dije que como él había ganado 28 y yo solo 27, tenía que seguir luchando para alcanzarle.

Pero bueno, le doy las gracias por haberme motivado durante todos estos años.

¿Se acuerda de todas las medallas que ha ganado? ¿Cuál fue la más especial?

La de Tokio fue la más épica. Es una medalla muy bonita, muy especial, muy sentida y muy compartida con muchísima gente por todo lo que supuso de esfuerzo. Esfuerzo mío y esfuerzo compartido por todos los que me estuvieron ayudando. Mucha gente creía que no lo iba a conseguir y eso es muy duro de vivir. Es muy duro. Al final este gen mañico y este carácter que tenemos tan valiente tenía que salir y conseguí hasta récord de España.

¿Los de París serán los últimos Juegos Olímpicos de Teresa Perales?

Bueno, no quiero pensar ahora mismo en eso. He venido aquí a competir y a ver hasta dónde puedo llegar. Hace tiempo pensaba que solamente renunciaría a unos Juegos si era superada por todas mis rivales. Ahora, aunque eso ocurra no descarto seguir si encuentro la fuerza para seguir entrenando y me siento bien con ello. Además, en Los Ángeles la piscina es de 35.000 espectadores, y eso no me lo quiero perder.

JAVIER L. VELASCO