

Teresa Perales: "Cuando vaya cinco días seguidos a la piscina y me pregunte '¿Qué hago aquí?', será el momento de retirarme"



La nadadora paralímpica Teresa Perales, galardonada con el Premio a Toda una Vida Profesional de Fundación Mapfre, ha atendido a 20minutos para hablar sobre este reconocimiento y el momento de su carrera.

28 medallas paralímpicas, 100 medallas internacionales en total y los Juegos de Los Ángeles 2028 en el horizonte. Su palmarés y sus logros hablan por sí solos, pero son solo una parte de todo lo que es y representa Teresa Perales. La apodada 'sirenita del Ebro' ha recibido el Premio a Toda una Vida Profesional que concede Fundación Mapfre en el marco de sus Premios Sociales. El galardón le fue entregado durante un acto celebrado este 8 de octubre en el Casino de Madrid, presidido por Su Majestad la Reina Doña Sofía.

Antes de recibir este reconocimiento, la deportista paralímpica española más laureada de la historia ha atendido a 20minutos con su característica sonrisa y cercanía para hablar del premio y de una trayectoria extraordinaria que, a sus 50 años, todavía tiene mucho que contar.

¿Qué supone para usted este reconocimiento?

Es un orgullo y estoy tremendamente agradecida por ello. También sorprendida, porque una piensa que cuando te dan un premio a una trayectoria es como que ya se ha terminado. Es como aquel reconocimiento de 'ya lo has hecho todo', pero qué va, estoy casi empezando. Todavía tengo muchos sueños y mucho por hacer. La vida, para mí, siempre continúa. Soy una persona de tirarme a la piscina en todos los aspectos y disfruto mucho de todo lo que hago. Un premio como este es clave para motivarme, para decirme: 'Vas por buen camino, adelante', porque puedes seguir haciendo un montón de cosas. Tengo 50 años, pero nunca te sientes tan mayor. Vas cumpliendo años, pero tú te sigues sintiendo igual de joven que antes.



PUBLICACIÓN: 20minutos.es

PAÍS: ESP

TIPO: Web

AVE: €110915.19

AUDIENCIA: 15748215

AMD: 2053985.00

TMU: 0.54 min

AUTOR: Belén López

URL: www.20minutos.es



> 9 de octubre de 2026 a las 6:25

> [Versión en línea](#)

Acaba de ganar la medalla 100 de su carrera y, además, tiene en el horizonte los Juegos Paralímpicos de 2028.

Yo siempre termino una competición y ya estoy pensando en la siguiente. De hecho, tengo aquí, en el móvil, la cuenta atrás: 677 días para que comiencen los Juegos de Los Ángeles. Me despierto y tengo un recordatorio en el móvil.

¿Esto no le abruma?

Al contrario, me motiva, también porque me gusta mucho lo que hago. Tengo la suerte de tener un entorno que me ayuda y me acompaña, empezando por mi marido y por mi hijo, que son los que soportan que esté mucho tiempo fuera de casa. Porque, al final, no solamente es soñar, es que tienes que poner tu sueño en práctica. Tienes que entrenar, y yo entreno aquí, en Madrid. Estoy muy separada de ellos, pero también, bueno, en la distancia estamos muy unidos. Luego, aquí, en Madrid, tengo mucho apoyo para poder entrenar. Uno piensa que cuando haces un deporte individual eres tú y ya está. Y claro que soy yo la que me tiro al agua, pero, para que yo me tire al agua, necesito a mucha gente que esté conmigo, a mi lado, todos los días. Y ojalá luego toda esa gente pudiera subir al podio conmigo y darles las gracias públicamente, como pasa, no sé, en el fútbol, en el baloncesto y en otros deportes de equipo, donde todo el equipo técnico sube con ellos. Yo querría que subieran mi hijo, mi marido, mi entrenador y todos allí conmigo, para disfrutar de ese podio y de esa medalla.

Los Juegos Paralímpicos de los Ángeles 2028 serán sus octavos. ¿Qué diferencia hay entre unos y otros?

30 años. 30 años compitiendo en Juegos, se dice muy pronto. A ver, todos han sido diferentes. Algunos, por la propia juventud, de querer comerse el mundo y de, bueno, vivir luego el abismo de que, de pronto, ya habrían pasado, ¿no? Dedicas mucho tiempo, cuatro años de tu vida, a prepararte y, de pronto, dices: "Ya se han ido".

Entrevista a Teresa Perales

Jose Gonzalez

Cuando pasan, ¿siente cierto vacío?

Sí, es como un abismo de: 'Buf, volver a empezar'. Pero se aprende rápido a gestionarlo bien y a entender que ya está, que ha pasado uno y vas al siguiente. Y, en mi caso, tomé la iniciativa de que, en el momento en que se apagaba el pebetero, empezaba la cuenta atrás para los siguientes. Ya encendía el móvil y así llevo haciéndolo desde que existen los móviles. Desde Atenas, llevo poniendo la cuenta atrás todo el tiempo.

Se la ve con una gran vitalidad. Ha dicho que es como si acabara de empezar, pero ha conquistado 100 medallas, que se dice pronto.

Está en mi lista, pero fíjate: un día se me ocurrió decir, hace un montón de años: "Cuando consiga la medalla número 100, me retiro". Pues no, no, ahora me retracto: no me retiro todavía. Ahora me busco otra cosa. Que la 100 está muy bien, pero la 101, la 102 y la 103, ni te cuento. Ahora voy

mucho más tranquila, porque ya tengo ese objetivo cumplido. Entonces, ahora ya voy como de regalo a todo lo que pueda venir de aquí en adelante, ¿no? Y llegar a los Juegos y ganar una medalla, obviamente, es el objetivo

Hay muy buenos deportistas que no llegan a poder practicar un deporte porque no tienen acceso.

De hecho, en alguna ocasión ha afirmado que después de los Ángeles se retiraría.

Pero ¿para qué te voy a mentir? Si lo de retirarme es que yo no sé cuándo será. O sea, llegará un momento, me imagino, en que apareceré un día en la piscina y diré: '¿Qué pinto aquí?'. No me ha pasado. O sea, yo esto sí que lo he decidido un día: cuando durante cinco días seguidos vaya a la piscina y me plantee '¿Qué hago aquí?', entonces ya sabré que es el momento de la retirada. Pero no ha llegado todavía ese instante. Me levanto muy bien, es que me apetece. Me apetece entrenar, me apetece estar con mis compañeros, me lo paso bien. Entonces, sí. Y luego no es solamente porque parecería que es más egoísta. No es solamente eso, es que considero que no he terminado mi trabajo. Y mi trabajo va más allá de las medallas. Mi trabajo también es un trabajo social, un trabajo de sensibilización, de transmitir que la vida no termina hasta que se ha terminado de verdad, que siempre hay esperanza, que puedes continuar por muy duro que se ponga el camino. Porque, fíjate, yo ando solamente con un brazo. Anda que no se me ha complicado la vida. ¿Sabes? Porque no es solo nadar: es vestirse, hacer tu vida con un solo brazo... Es complicadísimo.

Es más, tuvo una luxación en el brazo izquierdo.

Aquí (señala una férula que lleva en el brazo) llevo puestos todos los Juegos en los que he participado y pondré, por supuesto, Los Ángeles. Es como mi tatuaje de mi historia deportiva, mi historia personal, y es muy bonito.

Pero hay que saber gestionar también esto. A mí el deporte me ha enseñado también a gestionar todas las circunstancias que te van pasando. Además, lo he utilizado también como altavoz para dar voz a personas que no la tenían y para intentar cambiar un poco la forma en la que la gente mira a las personas con discapacidad. Tengo la suerte de ser deportista y ya no se quedan con la silla, ya no se quedan con la lástima. Ya dicen: "Ostras, no, esta es...", ¿sabes? Es todo lo que es. Y soy la misma.

Entrevista a Teresa Perales

Jose Gonzalez

Ahora que lo comenta, ¿qué cree que ha evolucionado en el deporte paralímpico?

De no ser considerados deportistas de alto nivel, fue un momento muy importante en el que, por fin, tuvimos ese reconocimiento institucional. Obviamente, también estaba la parte económica, porque, para poderte dedicar a esto y poder competir, ya no sé si en igualdad de condiciones, pero sí tener una posibilidad frente a países que hacían grandes inversiones, necesitábamos también que nuestro país invirtiera mucho en nosotros.

Y esto ha cambiado. Ahora sí. Yo misma vivo aquí, en Madrid, entre semana, en la residencia Joaquín Blume, con los deportistas becados, y tengo la suerte de poder hacerlo. Esto, si nos vamos



25 años atrás, estaba totalmente vetado para nosotros. No teníamos acceso porque no éramos deportistas de alto nivel. Sí, lo éramos, pero no sobre el papel. Este ha sido un cambio muy importante a nivel social y que nos ha dado la oportunidad de poder seguir compitiendo y, fíjate, ganando tantos reconocimientos para España.

Se habla mucho de sus éxitos deportivos, pero también ha abierto un gran camino en el deporte paralímpico muy importante.

Y no he terminado. Por eso es ahí donde tengo la sensación de que aún queda, aún queda. O sea, yo he ido abriendo puertas y mis compañeros van disfrutándolas, pero hay que seguir. Es que no te puedes despistar. Entonces, mientras pueda, todavía tengo esa labor por delante.

¿Qué le diría a aquellos niños con discapacidad que quieran ser deportistas?

Que ánimo, que ánimo. Que ya sé que lo tienen difícil, muchos cuando tienen discapacidad más, porque, por desgracia, hay muchas puertas cerradas, muchos clubes que no tienen secciones de deporte adaptado, que no saben cómo hacerlo, que la vía administrativa se les hace un mundo. Y que tranquilos, yo voy a ayudarles y ahí está el proyecto. Algún día, cuando ya mi Fundación la tenga en condiciones, cuando ya el Protectorado me dé el pistoletazo de salida, yo prometo que ahí voy a estar para echar un cable. Es verdad que tenemos muy buenos deportistas, pero tenemos un problema: hay muy buenos deportistas que no llegan a poder practicar un deporte porque no tienen acceso. No es una cuestión de barrera arquitectónica, es una cuestión, a veces, de barrera administrativa, de desconocimiento o de barrera social. No saben ni siquiera a quién acudir, qué tienen que hacer, qué ayudas hay, qué no...

Además, también ha estado en la política. Ahora que hay un ambiente de crispación y división, ¿qué le diría a nuestros representantes?

Hay que tener los pies sobre la tierra. Lo que hay que tener es contacto con la gente y lo que no hay que hacer es planteamientos ideológicos como intangibles. O sea, quiero decir, aquí no se puede utilizar el 'pues tú lo hiciste de una manera, yo voy a llevarte la contraria porque sí'. No. Tenemos que... O sea, yo he creído siempre en la política como el arte de los acuerdos en beneficio de la mayoría. Es que hay que ayudar a la gente y ya está. Tenemos que pensar que, cuando hacemos las cosas, las hacemos para mejorar el mundo, no para intentar revolverlo.