Navarra
te incluye

Vanesa Almeida – 8000 sin barreras

Transcripción del programa 15 de la Temporada 2

Radio Cadena SER

26/11/2025

00:00:05

Cadena SER: En la cadena ser, Navarra te incluye, un espacio de radio inclusivo y accesible en colaboración con la Dirección General de Presidencia del Gobierno de Navarra y de Fundación Iddeas.

00:00:19

Mamen: Pues seguimos adelante en Hoy por hoy Navarra, como han escuchado, abrimos un nuevo capítulo de Navarra te incluye. Ya saben que es la sección más inclusiva de la radio y que nos acompaña cada dos semanas Luis Casado de Fundación Iddeas. Bienvenido, Luis. ¿Cómo estás?

00:00:27

Luis: Muy bien. Encantado de estar aquí hoy con un tema apasionante, un proyecto que desde que lo conocimos pues la verdad que nos ha enganchado. Es un proyecto que habla de superación, de autoconocimiento y que cuando se haga realidad pues va a suponer un hito en la historia del deporte inclusivo a nivel mundial.

00:00:46

Mamen: Así que intuyó Luis que hoy no nos llevas a ese hotel tan accesible que nos prometiste hace meses, ¿no? Y ya estoy pensando en las vacaciones.

00:00:52

Luis: No, no, no. Pero bueno, nos vamos a ir todavía mucho más lejos.

Vale, mira, eh vamos a hablar con una mujer que a sus años fue diagnosticada de Asperger de alto rendimiento. Justo en esa época más o menos de su vida se enamoró también de la alta montaña. Había estado dedicada toda su vida al mundo de la vela, pero bueno, centrada en el mundo de la alta montaña, pues se puso manos a la obra y en una semana se subió el Mont Blanc y el Cervino.

Y bueno, pues siguió pensando, visualizando y se fijó en el Manaslu, el octavo 8000 en la altura con 8163 metros y dijo, "Bueno, pues para allá que me voy".

Y cuando ese proyecto se haga realidad, pues supondrá que sea la primera persona con autismo en llegar a la cumbre de un 8000 y, por supuesto, en visibilizar la capacidad, en derribar todos esos prejuicios que hay. Y también algo muy interesante también va a buscar pues aportar datos científicos que ayuden a conocer mejor el autismo.

00:02:18

Mamen: Bueno, pues para contarnos todo eso tenemos con nosotros a su protagonista, Vanesa Almeida, alpinista, deportista. Victoriana, residente en Santander y creadora de 8000 sin barreras. Vanessa, ¿qué tal estás? Bienvenida a Navarra te incluye.

00:02:30

Vanesa: Hola. Hola, buenos días. Gracias.

00:02:33

Mamen: Oye, empecemos por el principio, ¿no? Por el origen. ¿En qué momento decides que quieres subir un 8000 para demostrar que las personas con autismo pueden llegar donde se propongan, ¿no? ¿Qué te mueve a crear ese 8000 sin barreras?

00:02:49

Vanesa: Bueno, yo vengo de la alta competición de vela. Y bueno, pues a la justo a la vez que de bueno, conocí la montaña y Bernal en picos de Europa, pues me detectan el autismo. Yo supe en ese primer momento que tenía que hacerlo público. Soy una persona muy conocida en el mundo de la vela y del deporte y bueno, pues pensé, dije, "Ostras, yo tengo que hacerlo público".

Y nació 8000 sin barreras. Nació pues de esta pasión que ahora tengo por la montaña y también pues un poco del cabreo, del cabreo que me pillé porque dije, "No puede ser que con 42 años se me detecte esto cuando he pasado por todo el sistema escolar, de alta competición, eh luego el universitario y digo, "joder, ¿cómo es posible?", ¿no? Que no se me haya visto, ¿no?" Entonces, bueno, de ahí nace 8000 sin barreras.

00:03:47

Mamen: Y dentro de todos los 8000es, el último que has elegido, como decía Luis, es el Manaslu, ¿no? Una cima seria, por ejemplo, Edurne Pasaban la ha definido como una montaña preciosa y peligrosa. Cuéntanos un poco tu experiencia, ¿no? Que... ¿qué has encontrado ahí?

00:04:02

Vanesa: A ver, todos los 8000es son peligrosos. Yo he elegido este porque estaba en Nepal y es amable con la mujer. Es lo que Juanjo San Sebastián… que tuve una… bueno, pues le comenté, joder, ¿cuál puedo elegir? Y bueno, pues me sugirió Nepal y este es de todos los que hay en Nepal es el más sencillo.

No puedo irme todavía a un Everest, es casi un 9000 y una Napurna pues tampoco. Entonces este era un poco el más suave dentro de los 8000 que todos son complicados y peligrosos.

00:04:36

Luis: Para una persona con autismo como tú, eh, Vanesa, afrontar el mundo de la montaña en el que hay tanta incertidumbre, que hay cambios repentinos de tiempo, avalanchas, muchos condicionantes que no dominas, que no controlas. ¿Cómo es afrontar esa incertidumbre? Porque claro, para una cualquier montañera o montañero es un reto, pero para una persona con autismo los es, es un reto todavía más grande, ¿no?

00:05:01

Vanesa: Sí. Bueno, el autismo en general, nuestra vida, digamos, en la ciudad es incertidumbre completa para todo el mundo, ¿no? para nosotros es como el… por lo menos para mí es como lo más difícil estar en la ciudad. En la montaña es bastante más fácil para mí. Solo tengo que estar centrada, eh, alimentarme bien, tener una buena preparación física para que los riesgos objetivos que me pueda traer la montaña yo pueda eh digamos abordarlos de la mejor forma.

Por eso 8000 sin barreras tiene un componente de alta competición y científico porque me yo estoy aplicando la ciencia, no se ha hecho nunca. Quiero decir, no ha habido

alpinistas que hayan aplicado la ciencia para ascender un 8000. Entonces, bueno, yo no lo voy a hacer de otra manera. Este es mi forma de hacerlo con mi autismo.

Pero la montaña, eh, lógicamente, sí, claro, pueden venir una avalancha, pero contra más preparada esté yo, mejor voy a afrontar eso.

00:06:05

Mamen: De hecho, creo que en el Manaslu eh habéis tenido un temporal de nieve que ha impedido de hecho que llegarais a la cima, ¿no? Cuéntanos cómo fue, Vanesa.

00:06:14

Vanesa: Sí. Bueno, a ver, cuando ya estábamos allí, realmente lo más peligroso del Manaslu es del campo uno al campo dos. A seracs, es una zona de grietas y bueno, es la más, digamos, expuesta y peligrosa. Luego ya el resto, bueno, también puede haber algún punto, ¿no? Pero quiero decir que esa es la parte más eh peliaguda.

Yo ya en la tercera rotación, que ya estaba ya casi ya aclimatada, preparada ya para el ascenso final, porque para hacer una montaña de este calibre eh te cuesta subir 4 días y bajar dos, entonces necesitaba pues una ventana al menos de 6 días.

Y bueno, ya bajando llevo siempre un aparato vía satélite en el cual yo voy viendo pues en la metrología y ya vi que venía muy negro y dije, "Buah, creo que esta va a ser…", tuve esa vibra y toda sensación de creo que aquí ya se ha terminado y así fue.

Entró un temporal fuerte, entra un metro de nieve diario y dije, "Buf, esto no, yo no voy a aceptarlo". Quizá pues igual otros habrían apretado. Yo no, yo eh quiero hacer un ascenso seguro en Bueno, a ver, seguro, quiero decir, todo aquí es impredecible, ¿no? Pero vamos, ya con esas cartas eh boca arriba dije, esto se ha acabado. Y digo, bueno, oye, tengo la posibilidad de volver cuando quiera. Eh, y bueno, pues ahí está esperándome el Manaslu.

00:07:54

Mamen: Hablaremos. de eso también. Eh, desde luego, Vanesa, estamos hablando un poquito de tu historia, ¿no? Si te parece, vamos un poco hacia atrás en tu vida. ¿Cómo

era antes del diagnóstico? ¿Qué sentías que te ocurría, ¿no? Y, sobre todo, ¿cómo ha cambiado desde que ya tiene un nombre ese diagnóstico?

00:08:14

Vanesa: A ver, yo siempre he sabido que algo me sucedía, no sabía lo que era. Pero bueno, yo creo que cuando es porque al final el autismo eh yo he nacido así, yo mi percepción del mundo o cómo sentía siempre ha sido eh pues diferente. Y bueno, pues eso de hacer que sea diferente, pues causa mucho eh sufrimiento al que lo el que lo vive, ¿no?

Entonces, bueno, yo me he acostumbrado a estar pues en colapso o en situaciones un poco de desequilibrio personal. Me… te acostumbras, ese es tu estado, esa es tu vida. Entonces, bueno, yo asumí hace mucho tiempo cuando era adolescente, bueno, pues que vamos, yo ni me había planteado que la gente funcionase de otra manera.

Ha sido en edad adulta cuando me casé y le pregunté a mi marido, "Oye, ¿y tú esto cómo lo haces? ¿Cómo piensas esto?". Entonces ahí ya fui consciente de que algo me pasaba, que era algo, vamos, eh que, que no solo que era yo, que, sino que el resto del mundo no hacía lo pensaba igual o sentía lo mismo que yo. Entonces ahí empecé un poco en la búsqueda, ¿no?

Eh, bueno, me dijeron que era un TDH y lógicamente no lo era hasta que encontré ya el diagnóstico y eso ha dado un sentido a mi vida completo. Quiero decir, yo ahora estoy en mi mejor momento. Creo que un autista, esto también lo lanzo como un mensaje, ¿no? A igual a familias que les acaban de detectar. Un autista tiene que saber, tiene que conocerse, tiene que saber qué es lo que le afecta y qué es lo que le puede, digamos, cargar la pila. El autoconocimiento aquí es fundamental.

Entonces, bueno, yo lo que aplico vamos hasta las tenuaciones eh hábitos saludables. Si yo no me cuido la alimentación, duermo bien, eh, y estoy estresada y bueno, pues no tengo unos hábitos adecuados a mi condición, estoy fatal. Pero si los tengo bien, estoy bien ordenada, puf. Puedo montar este proyecto que ha llegado a Verdadura Nacional y puedo defenderlo en el Congreso de los Diputados, pero si estoy mal, si estoy mal, estoy en la cama metida, no puedo salir de la cama.

Esa es la dificultad del autismo, que eso no se ve. Claro, a mí me ven y me dicen, "¿Y bueno y qué tiene, ¿qué te pasa a ti?" Digo, "Bueno, pues es que yo tengo mis cosas, no me las vais a ver ahora en una entrevista, pero sí que puedo hablar de ellas". Quiero decir, que esto del autismo y eso que a mí me ha tocado, digamos, un nivel uno, algo suave para lo que hay por ahí.

Entonces también esa es un poco mi responsabilidad, que me he dado cuenta que mi misión es eh dar visibilidad al autismo, sobre todo a personas que ni siquiera pueden hablar, que no tienen esa capacidad. Y yo desde aquí, bueno, pues abrazo a todas las familias.

También quiero decir que yo me he embarcado en este proyecto para visibilizar el autismo y para decir que hay millones de autistas y sus familias que lidian diariamente batallas más duras que la que puede ser escalar un 8000 y eso merece inclusión, respeto por parte de toda la sociedad.

00:12:00

Luis: Vanesa, y tanto el mundo de la vela como el de la alta montaña que a priori, bueno, son mundos muy diferentes, seguro que se parecen. ¿Y cómo los estás utilizando? ¿Cómo se puede alguien basar en ellos para conocerse mejor y para afrontar todos esos retos cotidianos que supone el autismo?

00:12:15

Vanesa: A ver, a mí estar en contacto con la naturaleza, yo creo que le viene bien a todo el mundo. El mar, vamos, esa exposición que yo he estado media vida dedicada a la alta competición en vela, buf, para mí ha sido lo mejor. Oye, ojo que yo también voy al gimnasio y hago mis pesas, ¿no? Pero creo que el contacto con la naturaleza nos vuelve a a de dónde venimos, ¿no?

Y la montaña al final todos los deportes tienen transferencias y estos dos pues tienen una parte de incertidumbre que yo h yo lo he ido aprendiendo a lo largo de mi vida. Al final yo me lo mejor que me pudo pasar en la vida es que me apareciese la vela.

Creo que es muy importante para un autista que se apasione con algo, da igual lo que sea, los trenes, los idiomas o los caballos, pero algo tiene que tener para enfocar un

poco, ¿no? Eso te da una dirección. Ojo, eh, que en el autismo es super importante, en todas las vidas, ¿no? Pero en nosotros en particularmente.

00:13:24

Mamen: Y ya para terminar, Vanesa, oye, ¿cuál es el siguiente reto ahí que tienes en mente?

00:13:29

Vanesa: Bueno, ahora pues eh me voy a tomar un tiempo, quiero decir, porque esto de la montaña un 8,000 te vacía. Quiero decir, yo todavía estoy, he vuelto hace 6 semanas y estoy todavía recuperándome. Sí que tengo, no voy a coger y voy a decir, "Venga, voy a hacer otro intento el año que viene". No, porque requiere 8 meses de preparación con un sacrificio bestial. Entonces, yo ahora mismo estoy nadando en el mar, o sea, hago otro tipo de actividades, deporte en general, ¿no?

Entonces, sí que voy a sacar, todavía estoy no lo puedo hacer público porque no lo he cerrado, pero sí que como mi misión es visar el autismo en el deporte, voy a dar un coletazo y lo que voy a mostrar es lo que puede hacer un autismo. Mi talento está en el deporte, pues yo enfocada ahí. Entonces bueno, esta es mi labor y cuando sea, pues os lo haré os lo haré saber.

00:14:40

Mamen: Pues oye, muchísima suerte, Vanesa Almeida, alpinista, creadora de ese proyecto 8000 sin barreras. Muchísimas gracias también por habernos acompañado en este Navarra Te incluye.

00:14:50

Vanesa: A vosotros gracias por llamarme.

00:14:52

Luis: Muchas gracias, Vanesa. Mucha suerte con todos esos proyectos y nos vemos prontito. En febrero estarás por aquí, así que los conoceremos en persona y hablaremos de este proyecto y de otros muchos. Muchísimas gracias, Vanesa.

00:15:02

Vanessa: Genial. Muchas gracias a todos.

00:15:05

Mamen: Bueno, y a toda la audiencia. Les recordamos también que pueden escuchar esta sección en la web y en la aplicación de Cadena Ser. Vamos a volver dentro de dos semanas con un nuevo capítulo y ahora nos vamos a transcribirlo para que puedan leerlo también las personas sordas. Muchísimas gracias, Luis.

00:15:23

Luis: Un abrazo y que seáis inclusivamente felices. Chao.