

Susana Vázquez

ELEGIR SIN MIEDO

No hay edad para cumplir tus sueños



Elegir sin miedo

Susana Vázquez

Un testimonio inspirador sobre tomar decisiones valientes y vivir a contracorriente.

Un testimonio inspirador sobre tomar decisiones valientes y vivir a contracorriente.

Elegir sin miedo es la historia real de una mujer que decidió no rendirse a los tiempos ni a las expectativas sociales. Susana Vázquez —policía y atleta— cuenta, con una voz honesta y directa, cómo se reinventó cuando parecía que llegaba tarde a todo.

Tras atravesar una época de ruptura amorosa muy dura y otras pérdidas importantes para ella, encontró en el deporte la forma de volver a sostenerse. A los 49 años tomó una de las decisiones más importantes de su vida: apostar sola por su deseo de ser madre.

Este es un libro sobre **voluntad, coraje y libertad personal**, que demuestra que no hay un único camino válido y que, a veces, lo que creías que llegaba tarde... lo hace justo a tiempo.

Fecha de publicación:
29/04/2026

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54



Susana Vázquez

Susana Vázquez, policía local y atleta de ultrafondo, decidió ser madre a los 49 años y compartió públicamente su proceso, continuando con el entrenamiento durante el embarazo y defendiendo un deporte seguro y consciente en esta etapa.

En su faceta deportista, es subcampeona de España en 100 km, consiguió superar el Maratón de las Arenas, una prueba de autosuficiencia de 250 km, y ha competido con la selección española en carreras de 24 horas realizando 174 km, convirtiéndose en un referente del atletismo de resistencia.

Su historia de maternidad tardía generó un notable impacto mediático al desafiar prejuicios sobre edad, embarazo y alto rendimiento. Hoy inspira a muchas mujeres a confiar en su cuerpo, en su voluntad y en la posibilidad de vivir a su propio ritmo.