



Secciones 


 Ingresar

Publicidad

Torneo Nacional

Ligia Madrigal cumplirá la promesa que le hizo a Dios si la devolvía con vida del Everest

Ligia Madrigal quiere cambiar algo que la aflige y aprovechará su hazaña para lograrlo

 Escuchar

Por Sergio Alvarado

03 de junio 2024, 08:04 p. m.



En las montañas Ligia Madrigal encuentra la paz que quiere llevar a muchas mujeres en Costa Rica. (Rafael Pacheco Granados)

Ligia Madrigal se convirtió en un símbolo de valentía, coraje y fortaleza luego de convertirse en la primera costarricense en alcanzar la cima más alta del mundo, el monte Everest, toda una hazaña.

En su corazón y mente además de su familia, amigos y todo un país, estaban todas las mujeres ticas y a pesar de estar a miles de miles de kilómetros de distancia, las noticias con los femicidios en Costa Rica le llegaron, algo que le estremecía el corazón.

Para dar una referencia, durante el 2023 hubo más femicidios en Costa Rica (19) que muertos intentando escalar el monte Everest, los cuales ascendieron a 18 según el sitio Himalayan Database, el cual se coronó como el año más letal en la historia para la emblemática montaña.

Publicidad

Al ver estas cifras y sumarle las 20 mujeres que han muerto de manera violenta en lo que va del 2024 y las dos que se consideran femicidios hasta el 10 de abril, Madrigal además de dar consejo a muchas mujeres ha decidido actuar en favor de ellas por una promesa que le hizo a Dios si le permitía volver con bien del Everest.

‘Ha sido un tema muy duro, yo desde allá (Nepal) vi todas las noticias, yo siempre he sido pro mujeres, de demostrarles que podemos hacer cualquier cosa, cero contra los hombres tengo hombres en mi vida superimportantes, que son de gran apoyo y es una situación muy triste.

Te puede gustar

Enlaces Patrocinados por Tab

¡Participar en la lotería del Green Card 2027 ahora!

Evaluación personalizada para una visa a los Estados Unidos basada en su perfil.

Global USA

Eran tan bonitos antes; míralos ahora; el número 10 te impactará.

Lawyers Favorite

¡Aplique por una Green Card para vivir y trabajar en los Estados Unidos!

Participación online en la US Green Card Lottery de forma sencilla.

Global USA

“Yo le prometí a Dios que si me llevaba de vuelta con vida, si me devolvía con mi familia y me daba alguna visibilidad por lo que estaba haciendo trataría de luchar en favor de las mujeres, de una manera pacífica, de una manera positiva”, comentó a La Teja.

Publicidad

Ligia Madrigal en entrevista con La Teja

Ligia Madrigal habló de cómo enfrentó el miedo en el Everest y los femicidios ...



Ligia Madrigal en entrevista con La Teja

Luego de bajar del techo del mundo, el siguiente paso de Ligia es motivar a otras mujeres para que junto a ella exploren montañas y caminos de una manera recreativa y demostrarles que son muy valiosas y todo lo pueden alcanzar, que no se dejen hacer menos por nadie.

“Quiero hacer grupos de mujeres que vayamos a la montaña, a caminar, a pasar un rato, porque allí uno conversa, uno puede saber lo que están pasando, que sepan que hay una

solución, que no están solas. Si tienen miedo, si su pareja no sirve, que su relación no sirve, hay que salir de eso, no hay quedarse ahí.

“Me gustaría tratar de motivar mujeres, darles el mensaje, porque yo encuentro la paz y resuelvo todos mis problemas en las montaña y acá en Costa Rica tenemos montañas maravillosas, por lo que me gustaría hacer un espacio donde las mujeres puedan ir, caminar, pasar un rato diferente y conseguir un poco de esa paz tan grande que tengo yo nos explicó.

LEA MÁS: [Ligia Madrigal reveló una peligrosa anécdota que ni siquiera le había contado a su marido](#)

Ligia Madrigal aprendió a vivir con el miedo



Ligia Madrigal afirmó que si Dios la dejaba volver con su familia, ayudaría a mujeres a vivir sin miedo.

Es imposible subir una montaña como el Everest y no sentir miedo, es algo lógico y natural. No tiene nada de malo sentirlo, lo que uno no puede dejar es que el miedo lo domine a uno y lo mande.

Al subir este coloso es inevitable temer por la vida, allí es donde la mente y la confianza entran a jugar un papel fundamental para hacer un balance vital. El temor a la muerte se puede sentir de muchas maneras, este no debe paralizarlo.

“Cuando empieza a hacer alta montaña uno sabe que es un deporte peligroso, como todos pueden serlo y claro, en algún momento la mente piensa ‘pucha, uno podría morir aquí’. Yo traté de concentrarme en la estadística de la gente que sobrevive, lo logra y vuelve a su casa, que es mucho más alta que la que muere y me concentré en cuál estadística quería estar. Me preparé muy bien, iba con un guía muy responsable, tenía todo para que fuera algo posible y positivo al final”, destacó.

El momento en que la vio más feo fue cuando casi se cae por una grieta, ya que resbaló y estuvo guindando a unos 200 metros de altura, confesó que realmente sintió su vida en peligro y temió no contar el cuento.

“Me agarró de sorpresa, es un miedo del que todo mundo habla, caerse en una grieta de esas y cuando pasó me decía, ‘no puede ser que me esté pasando a mí y al puro principio pero rápidamente se transformó en algo positivo porque reaccioné de la mejor manera, no perdí la calma, mi sherpa reaccionó de inmediato, me rescató y todo salió bien.

“Al final, después de eso yo me dije, ‘puña, caí en una grieta, la peor pesadilla en la que uno podía pensar y sobreviví porque reaccioné bien’. Yo venía conociendo a mi sherpa y luego que me rescató se creó un vínculo muy fuerte con él, incluso me dijo que reaccioné muy bien, entonces de una situación muy peligrosa de la que tuve miedo, se creó un gran impulso de confianza”, explicó.

Madrigal nos dejó con el consejo de cómo combatir el miedo para que no gobierne su vida:

“Tener miedo es algo natural, yo tenía miedo de muchas cosas, entre ellas de perder la confianza en mí y no tener la capacidad de avanzar y lograr lo que me plantee.



Únase al canal de La Teja en WhatsApp

Publicidad

Ligia Madrigal

Monte Everest

Alpinista

Femicidios

**Sergio Alvarado**

Periodista de La Teja, especializado en deportes. Graduado de la Universidad Internacional de las Américas.

**¡Participar en la lotería del Green Card 2027 ahora!**

Evaluación personalizada para una visa a los Estados Unidos basada en su perfil.

Global USA

[Más información](#)**Tienda Chanel que negó la entrada a Jennifer López tiene amplio historial que es de no creer**

La tienda Chanel en Estambul que negó la entrada a Jennifer López enfrenta fuertes críticas por mal servicio y baja puntuación en Google. Conozca el polémico incidente y las opiniones de los clientes.

La Teja

Eran tan bonitos antes; míralos ahora; el número 10 te impactará.

Lawyers Favorite

Exjugador de Saprissa enfrenta una dura pérdida familiar

El exjugador del Saprissa también había sufrido la muerte de su mamá recientemente

La Teja

¡Aplique por una Green Card para vivir y trabajar en los Estados Unidos!

Participación online en la US Green Card Lottery de forma sencilla.

Global USA

[Más información](#)**¿Le gustan las mujeres a Yokasta Valle? Boxeadora respondió e hizo una íntima confesión**

Yokasta Valle está muy enamorada desde hace tres años y dio detalles de quien le robó el corazón

Cardiólogo: ¿Demasiada grasa abdominal? Haz esto cada mañana

Lulutox

Hija de Linda Díaz celebró su despedida de soltera en compañía de una importante figura de Teletica

La futura esposa disfrutó de un inolvidable fin de semana rodeada de amigos, familiares y un rostro conocido del canal 7.

La Teja

¿La recuerdas? Es triste ver cómo vive hoy en día

Cash Roadster

LE RECOMENDAMOS

Lotería Nacional: Estos son los números y series de los premios mayores del sorteo de este domingo 10 de agosto



Hijo de Bryan Ruiz tuvo un tierno detalle con su mamá enfermita



Santiago Van der Putten no se guardó nada y dijo quienes son los culpables de derrota de Alajuelense



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

Publicidad

Lo más leído

- 1. Violenta balacera que sacó a vecinos de sus camas tuvo un fatal desenlace**

- 2. Lotería Nacional: Estos son los números y series de los premios mayores del sorteo de este domingo 10 de agosto**

- 3. ¿Tiene placas 8 y 9 y necesita la revisión técnica vehicular? Le conviene leer esto**

- 4. ¿Recuerda a Maurely Zárate? La líder del equipo “naranja, naranja” nos contó qué fue de su vida**

- 5. OIJ confirma lo peor sobre caso de mujer hallada sin vida dentro de parque infantil en Cartago**



© 2025 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

[Grupo Nación](#)

[La Teja](#)

[El Financiero](#)

[Revista perfil](#)

[Sabores](#)

[Aplicaciones](#)

[Boletines](#)

[Versión Impresa](#)

Negocios

[Todo Busco](#)

[Parque Viva](#)

[Paute con nosotros](#)

[Printea](#)

Términos y condiciones

[Políticas de privacidad](#)

[Condiciones de uso](#)

[Estados financieros](#)

[Reglamentos](#)

Servicio al cliente

[Contáctenos](#)

[Centro de ayuda](#)



Miembro del Grupo de Diarios América **(GDA)**