

Ella venció la esclerosis y hoy busca apoyar a su comunidad con kungfú



Un diagnóstico de esclerosis múltiple la dejó fuera de combate. Tras su recuperación, Karen Panecatí ha ganado 4 medallas internacionales en kungfú
31/03/2026

Cortesía de Karen Panecatí

Si te diagnosticaran una **enfermedad crónica** sin cura, ¿decidirías que esta no fuera un obstáculo para vivir? Suena difícil, pero hoy te compartimos una historia que demuestra que no solo es posible salir adelante ante estas dificultades, sino también aprovecharlas para mejorar.

Hace aproximadamente 11 años, la mexicana **Karen Panecatí** fue diagnosticada con **esclerosis múltiple**, una enfermedad autoinmune que daña el sistema nervioso central e interrumpe la comunicación entre el cerebro y el cuerpo, de acuerdo con [Tec Salud](#).

A partir de este diagnóstico, Karen, artista marcial de estilo shaolin desde su infancia, tuvo que dejar de practicar wushu tradicional o **kungfú** para enfocarse en

su recuperación, proceso que más tarde le permitió regresar a la competencia de alto rendimiento.

Hoy, ha ganado **4 medallas** a nivel internacional representando a México en su disciplina, es instructora en el Templo Shaolin de México y fundó Ser Inmune, un proyecto en el que guía a personas con enfermedades crónicas hacia una mejor calidad de vida mediante estrategias de rehabilitación y manejo de síntomas.

Por su trayectoria, la alumna de la [Maestría en Mercadotecnia](#) en el [Tecnológico de Monterrey campus Santa Fe](#) recibió el Premio Mujer Tec 2026 en la categoría Deporte y Gestión Deportiva en el marco del Día Internacional de la Mujer. Continúa leyendo para conocer más sobre su historia:



[View this post on Instagram](#)



De la enfermedad al podio

De acuerdo con Karen Panecatí, la **esclerosis múltiple** comprometió su equilibrio, coordinación y resistencia, capacidades fundamentales en la práctica del kungfú.

La deportista destaca lo afortunada que fue de contar con el apoyo de su escuela de artes marciales, el [**Templo Shaolin de México**](#), durante su proceso de **recuperación**, el cual incluyó rehabilitación neuromuscular, reaprendizaje técnico y un rediseño completo de su entrenamiento.

*“Ahí recordé mi fuerza y aprendí a moverme de nuevo. Al final, no solo recuperé mi movilidad, sino que incluso me volví una mejor practicante de las **artes marciales**”*, recuerda.

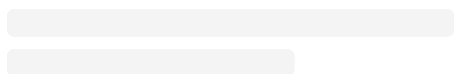
Más tarde, Karen llegaría a la **Selección Mexicana de Wushu**, con la que ha conseguido 4 medallas en competencias internacionales:

- Medalla de oro en el Festival Internacional de Artes Marciales Shaolin 2024 en Zhengzhou, China.
- Medalla de oro en el Campeonato Panamericano de Wushu 2024 en San Francisco, Estados Unidos.
- Medalla de oro en el Campeonato Panamericano de Wushu 2023 en Markham, Canadá.
- Medalla de bronce en el Campeonato Mundial de Kungfú 2023 en Emei Chan, China.

Además, en 2024 recibió el **Premio Luchador Olmeca**, el trofeo más valioso otorgado por la Confederación Deportiva Mexicana (CODEME) a deportistas destacados y personas que trabajan en favor del deporte.



[View this post on Instagram](#)



Busca guiar a su comunidad con kungfú

Como instructora de artes marciales, Karen busca apoyar a mujeres que desean aprender **defensa personal**, jóvenes que se inician en el deporte y personas con condiciones crónicas que requieren adaptaciones en el entrenamiento.

Trabaja con alumnas y alumnos en el Templo Shaolin de México enseñando procesos de fortalecimiento físico, técnica básica y confianza corporal. A través de su proyecto [Ser Inmune](#), busca ampliar el alcance del deporte hacia perfiles históricamente excluidos.

*“La metodología que empleo ha reducido las lesiones frecuentes en practicantes principiantes y ha permitido que mujeres sin experiencia previa adquieran habilidades de protección, movilidad y **seguridad personal**”, explica.*

Además de su labor como instructora, comenta que busca que su participación como atleta con diagnóstico de esclerosis múltiple genere un referente visible en el deporte para personas que viven con **condiciones neurológicas** o autoinmunes.

“Al final, no solo recuperaré mi movilidad, sino que incluso me volví una mejor practicante de las artes marciales”.

Recibe Premio Mujer Tec por trayectoria deportiva

Karen Panecatí fue una de las 19 ganadoras del [Premio Mujer Tec 2026](#), reconocimiento creado en 2013 que ha distinguido a 275 mujeres de la institución cuyas trayectorias generan cambios positivos en sus comunidades, organizaciones y campos de conocimiento.

Durante la ceremonia en la que recibió el galardón, la atleta reflexionó sobre el papel del deporte como herramienta de **empoderamiento** y enfatizó la necesidad de crear más espacios donde las mujeres puedan practicarlo de manera segura.

Finalmente, agradeció al [Tec](#) por la distinción, a la [Federación Mexicana de Wushu Kungfú](#) por la oportunidad de representar a México a nivel internacional y dedicó el premio a su familia y a las personas que, como ella, viven con una enfermedad.

*“Dedico este reconocimiento a todas las personas que viven con una enfermedad visible o invisible, porque **es en la dificultad cuando se revela lo mejor** de nosotras y nosotros”, finaliza.*

TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

