

La Espiritualidad y la Salud



Definamos los términos:

Espiritualidad: práctica religiosa que tiene que ver con una relación de fe que entablan, el hombre con ese Ser superior y perfecto que lo creó: Dios.

Salud: la Organización Mundial de la Salud definió que “la salud no es apenas la ausencia de la enfermedad, es el estado más completo del bienestar físico, psíquico y social”

Con esto podemos concluir que la espiritualidad tiene efectos positivos en la salud.

Harold Koenig, psiquiatra, señaló que los diversos modos de la fe religiosa promueven la salud mental de aquellos adultos mayores que sufren desafíos a su salud física, ya que la espiritualidad promueve actitudes de esperanza, cambio y curación.

En 1997 él distinguió varios modos de firmeza religiosa dentro de los cuales están:

- La apreciación de Dios como benevolente.
- La búsqueda de una relación íntima con Dios.
- La oración y el perdón.
- Búsqueda de apoyo espiritual en la congregación.

Mediante estos estudios se ha demostrado inequívocamente que los practicantes activos de una creencia pueden obtener beneficios físicos y mentales, entre ellos, un sistema inmunológico más resistente.

Queda claro que entre la Espiritualidad y la Salud hay una conexión directamente proporcional, mientras mejor se lleve la vida espiritual, el impacto sobre la salud será favorable. No es solo que las iglesias dicen, la ciencia está reconociendo y recomendando. “Buscad, en primer lugar, el reino de Dios y su justicia, y todas esas cosas os serán acrecentadas” Jesús. Mateo 6:33.

