

La Salud de la Mente



La salud y la espiritualidad han estado íntimamente relacionadas desde tiempos remotos. Salomón escribió entre sus proverbios "...teme a Jehová, y apártate del mal; porque será medicina a tu cuerpo, y refrigerio para tus huesos"; y Elena de White sostuvo que la espiritualidad (la influencia del Espíritu de Dios) es la mejor medicina para la enfermedad; y la religión es la verdadera ciencia de la curación para el cuerpo y el alma. Sin embargo, la relación entre espiritualidad, religión y salud comenzó a ser estudiada por la ciencia, recientemente.

La **religión** se refiere al conjunto de creencias y prácticas que caracteriza a una comunidad; con un sentido trascendente en la deidad; la religiosidad se refiere al grado de adhesión a una religión organizada. El deseo de vivir acorde con dichas creencias se relaciona con un menor riesgo de depresión; mientras que las personas que están más interesadas en la sociabilidad, la seguridad, o el confort de la religión, tienen un mayor riesgo de depresión.

La **religiosidad** se asocia a su vez con un menor riesgo de mortalidad; menor tasa de hipertensión y menor índice de cáncer, que se nota principalmente en los grupos religiosos conservadores, que practican un estilo de vida saludable.

La **espiritualidad**, considerada como la búsqueda personal del significado de la vida, cuyo componente principal es la fe; cuenta con muy pocas investigaciones, y sus resultados son ambiguos.

En conclusión, aun cuando las evidencias científicas acerca de la asociación entre la espiritualidad/religión y la salud son incipientes, estos estudios indican que la religión puede promover la salud psicológica, física y el bienestar general del individuo.

Laura Fianza - UCH

