

02/09/2014



SALUD - En un estudio sobre adultos mayores, la participación religiosa estuvo relacionada con un mejor estado de ánimo.

Los participantes que asistían a servicios religiosos con regularidad eran menos propensos a tener síntomas de depresión en los dos años que duró el estudio. Y aquellos con signos depresivos al inicio del estudio eran menos propensos a tener depresión a los dos años si rezaban con frecuencia.

Este tipo de estudios observacionales no prueban que la relación sea causal.

"Sería un error decirle a una persona que 'la religión le hará bien' y este estudio no dice eso", aclaró por vía telefónica el doctor Gary Kennedy, director de la División de Psiquiatría Geriátrica del Centro Médico Montefiore, Nueva York, y que no participó en el estudio.

"Pero desde una perspectiva clínica, a mis pacientes les pregunto si abandonaron la práctica religiosa con la aparición de la depresión". Dijo que si la respuesta es "sí", los alienta a retomar la fe.

Los autores consideran que los médicos deberían conocer las necesidades religiosas de sus

pacientes y que el acceso a sitios de oración es muy útil para los adultos mayores religiosos.

"La asistencia habitual al servicio religioso está asociado con más relaciones sociales, lo que reduce el aislamiento y la soledad, que son dos factores de riesgo de la depresión. La oración cultiva la esperanza y activa los recursos cognitivos que contrarrestan la depresión", aseguró la autora principal del estudio, Corina Ronneberg, del Departamento de Gerontología de la Escuela de Políticas y Estudios Globales John E. McCormack de la Universidad de Massachusetts, Boston.

En *The Gerontologist*, el equipo de Ronneberg publica los resultados del análisis después de una encuesta realizada a los participantes del Estudio sobre Salud y Jubilación de la Universidad de Michigan.

Los autores obtuvieron información de 7.732 personas, de las que 1.992 tenían depresión en 2006. La depresión se evaluó con una escala de ocho síntomas (un participante tenía depresión si reunía tres o más síntomas).

El equipo observó que los participantes con y sin depresión compartían distintas creencias religiosas, pero que aquellos sin depresión asistían a los servicios religiosos con más frecuencia (45 por ciento) que el grupo con depresión (37 por ciento).

"Además -dijo Ronneberg-, el grupo sin depresión al inicio del estudio era menos propenso a sentirse deprimido durante el seguimiento de dos años si acudía a los servicios religiosos habitualmente".

Los participantes con depresión basal también eran más propensos a recuperarse durante el seguimiento si rezaban con más frecuencia. Ronneberg sugirió que en las familias se hable con los padres y los mayores sobre las necesidades religiosas, si están satisfechas, y se trabaje con ellos para lograrlo.

Fuente: periodistadigital.com, 24/08/2014