

REZAR Y LECTURA SAGRADA

texto". Se investigan juntos porque comparten la misma literatura.

Regla de tono para este hábito: aquí no se desmonta nada. La fe es una convicción personal, no una afirmación empírica, y aquí no se opina sobre ella. Lo único que se documenta es **qué han medido los estudios de salud**, con sus límites. Y el límite más importante es que **casi todo lo medido es sobre la práctica COMUNITARIA**, no sobre la creencia ni sobre la oración privada.

Lo que SÍ está medido

VanderWeele et al. (2016), JAMA Internal Medicine, sobre el Nurses' Health Study:

- **74.534 mujeres**, seguidas de **1992 a 2012** (20 años).
- Todas libres de enfermedad cardiovascular y cáncer al inicio.
- Asistir a servicios religiosos **más de una vez por semana** se asoció con un

33% menos de mortalidad por cualquier causa frente a quienes no asistían nunca (HR 0,67; IC 95% 0,62-0,71).

- Mortalidad cardiovascular: HR 0,73. Mortalidad por cáncer: HR 0,79.

Es una muestra enorme y un seguimiento largo, así que como dato es sólido.

Qué NO dice esta fuente

1. **Mide ASISTIR, no rezar ni creer.** El estudio pregunta por acudir a servicios religiosos. **No hay aquí ningún dato sobre la oración privada ni sobre la lectura de textos sagrados**, que es justo lo que hacen los hábitos de la app.
2. **Los mecanismos que proponen los propios autores son en buena parte sociales:** apoyo comunitario, menos aislamiento, optimismo, menos tabaquismo. **Podría ser que lo que protege sea la comunidad semanal**, no lo religioso en sí.
3. **Son 74.534 enfermeras de EE. UU.**, casi todas mujeres blancas de una profesión concreta. La extrapolación a otros contextos es limitada.
4. **Es observacional.** La causalidad inversa es plausible: quien está enfermo deja de salir de casa, y por tanto deja de asistir.

Fuentes

- VanderWeele et al. (2016), *JAMA Internal Medicine*:

<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2521827>

- Ficha en PubMed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27183175/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.