

# Prueba de alergia a los alimentos: Lo que debe saber



Su alergista puede recomendarle pruebas de alergia, como por ejemplo una prueba de punción de la piel o un análisis de sangre, para determinar si usted tiene una alergia a los alimentos.

## ■ Pruebas de punción de la piel (SPT)

La prueba de punción de la piel (skin prick test, SPT) es una prueba común para detectar alergias a los alimentos. Los síntomas de la alergia a los alimentos aparecen cuando el cuerpo reacciona a un alimento y produce un anticuerpo llamado IgE (inmunoglobulina E). Los médicos especialistas en alergias utilizan las pruebas de SPT como un método rápido y confiable para detectar anticuerpos IgE frente a determinados alimentos.

Durante una prueba de SPT, su médico le colocará una gota de líquido con un alérgeno alimentario específico en el brazo o la espalda. A continuación, pinchará o rascará su piel a través de cada gota con una pequeña aguja. Esto permite que una pequeña cantidad del alérgeno alimentario penetre justo debajo de su piel. Su médico puede evaluar un solo alérgeno alimentario o varios alimentos al mismo tiempo. Los resultados deberían aparecer en un plazo de 15 a 20 minutos. Su alergista revisará los resultados con usted y le ayudará a entender qué significan.

- **La prueba se considera POSITIVA si aparece una roncha (se pronuncia como “wheel” en inglés) en su piel.** Las ronchas son bultos blancos y elevados dentro de un pequeño círculo de piel roja que pica. En general, es más probable que una roncha grande indique una verdadera alergia a los alimentos, pero el tamaño de la roncha no siempre es un factor de predicción preciso. **Si no aparece ninguna roncha, es poco probable que sea alérgico al alimento de prueba.**

**Si tiene la piel oscura, la roncha puede ser difícil de ver, por lo que es posible que necesite pruebas adicionales.**

Tener una prueba negativa significa que es poco probable que usted tenga una alergia a los alimentos.

### ¿Dolerá la SPT?

Las SPT no suelen causar dolor ni sangrado. Los rasguños pueden parecerse a los de una uña.

### ¿Cuán precisas son las SPT?

Las SPT no siempre son precisas. Si toma un antihistamínico (como Benadryl® o Zyrtec®) antes de la SPT, puede obtener resultados erróneos. Su médico especialista en alergias con frecuencia le pedirá que deje de tomar antihistamínicos antes de su SPT. Para diagnosticar una alergia a los alimentos se necesita una prueba positiva más antecedentes de síntomas de alergia a los alimentos, por lo que es fundamental que un profesional médico interprete estos resultados.

## ■ Análisis de sangre

Los análisis de sangre pueden detectar anticuerpos IgE (proteínas) en la sangre que reaccionan a determinados alimentos. Se puede realizar un análisis de sangre junto con otras pruebas, como las SPT, para ayudar a diagnosticar una alergia a los alimentos.

A diferencia de la prueba de punción de la piel, el análisis de sangre no se ve afectado por los antihistamínicos y se puede realizar en pacientes de cualquier edad, pacientes con sarpullidos extensos (por ejemplo, eccema, urticaria) y pacientes embarazadas.

### **¿Qué significan los resultados de mi análisis de sangre?**

Su médico deberá explicarle los resultados de su análisis de sangre. Los resultados de las pruebas no muestran la gravedad de su alergia. En cambio, le indican la probabilidad de que usted tenga una alergia a los alimentos.

### **¿Cuán precisos son los análisis de sangre?**

Los análisis de sangre son útiles para descartar una alergia con un resultado negativo, pero un resultado positivo no siempre significa que haya una alergia. Los médicos deben considerar los antecedentes o la ausencia de reacciones alérgicas de una persona. Para diagnosticar una alergia se requieren tanto síntomas como un análisis de sangre positivo.

---

## **■ ¿Qué son las pruebas de componentes con alérgenos?**

Las pruebas de componentes con alérgenos analizan proteínas específicas dentro de alérgenos completos para comprender con mayor precisión cómo puede reaccionar un paciente cuando se expone a un alérgeno específico. Por ejemplo, algunos profesionales de atención médica pueden solicitar pruebas de componentes con maní, que analizan las proteínas dentro del maní (el “alérgeno completo”), como Ara 1, 2, 3, 6, 8 y 9. Esto puede proporcionarle a su profesional de atención médica información más detallada sobre su alergia, lo que puede ayudar a determinar su riesgo de sufrir una reacción sistémica.

En comparación con las pruebas de punción de la piel y los análisis de sangre que utilizan alérgenos completos, las pruebas de componentes con alérgenos alimentarios pueden mejorar la evaluación general del riesgo y brindar una guía útil sobre cuándo realizar pruebas alimentarias orales.

---

## **■ Dietas de eliminación de alimentos**

### **¿Qué es una dieta de eliminación de alimentos?**

Una dieta de eliminación de alimentos se utiliza para identificar posibles alérgenos alimentarios eliminando y reintroduciendo alimentos específicos. Esto puede ser útil para diagnosticar una alergia a los alimentos. Por ejemplo, su alergista puede pedirle que elimine la leche o el huevo de su dieta por un tiempo para ayudar a encontrar a qué alimento es alérgico.

### **¿Cómo funciona esta dieta?**

Una dieta de eliminación dura aproximadamente de 2 a 4 semanas. Su médico elegirá qué alimento o alimentos eliminar de su dieta. Se registran los cambios o las mejorías en los síntomas. Luego, su médico le pedirá que agregue lentamente ese alimento o alimentos (uno a la vez) a su dieta bajo supervisión. Si tiene síntomas adversos o una reacción alérgica al reintroducir el alimento, es posible que sea alérgico.

### **¿Puedo probar esta dieta por mi cuenta?**

No. Solo debe probar una dieta de eliminación bajo control de su médico.

# ■ Prueba de provocación oral (OFC)

Durante una prueba de provocación oral (oral food challenge, OFC), se le administran pequeñas cantidades de alimento durante varias horas, bajo supervisión de un profesional médico. Existe tratamiento de emergencia disponible debido al riesgo de reacción alérgica. La cantidad de comida que recibe aumenta de a poco, a intervalos específicos. Después de cada dosis de alimento, su médico buscará signos y síntomas de una reacción alérgica.

## ¿Por qué necesitaría una prueba de provocación oral?

En algunos casos, incluso después de una dieta de eliminación, pruebas SPT y análisis de sangre, los médicos aún no pueden establecer un diagnóstico claro. Las pruebas de provocación oral son la evaluación por excelencia y son las pruebas más precisas para detectar una alergia a los alimentos.

En otros casos, se pueden realizar OFC con personas que tienen una alergia a los alimentos conocida para ver si han desarrollado una tolerancia. Una OFC positiva confirmaría que la alergia a los alimentos sigue presente.

## ¿Qué pasa si tengo una reacción durante mi OFC?

La mayoría de las reacciones son leves, como por ejemplo enrojecimiento o urticaria. Las reacciones graves, incluida la anafilaxia, no son comunes, pero pueden ocurrir. Su médico le administrará medicamentos para los síntomas si fuera necesario. Una prueba de provocación oral negativa (sin síntomas) ayuda a descartar una alergia a los alimentos. Si el resultado de la prueba de provocación oral es positivo, se considera que tiene una alergia a los alimentos.

## ¿Son seguras las OFC?

Si bien pueden ocurrir reacciones alérgicas durante las OFC, las reacciones graves, incluida la anafilaxia, son muy poco frecuentes.

El personal médico que realiza OFC sigue normas estrictas para garantizar que sean lo más seguras posible. Las OFC solo deben realizarse en un hospital o una clínica médica donde los medicamentos de emergencia (por ejemplo, epinefrina) estén fácilmente disponibles si fuera necesario.

---

# ■ Resultados de las pruebas de alergias

## ¿Qué pasará si descubro que tengo una alergia a los alimentos?

Si tiene una alergia a los alimentos, su médico le hablará sobre cómo controlarla y le recetará un sistema de administración de epinefrina. Se realizarán restricciones adecuadas sobre alérgenos alimentarios prestando atención a evitar cualquier deficiencia nutricional. Por último, se debe elaborar un plan de acción de emergencia por escrito con su médico.

## ¿Dónde puedo obtener más información sobre las pruebas de alergia?

Para obtener más información, incluido un video sobre las pruebas, visite: [foodallergy.org/foodallergy101](https://foodallergy.org/foodallergy101) y seleccione *Diagnosis and Testing (Diagnóstico y pruebas)*.