

Pruebas para diagnosticar alergias alimentarias

Este recurso ofrece información resumida sobre cómo se diagnostican las alergias alimentarias mediadas por anticuerpos IgE y qué pruebas diagnósticas existen para ello. Las alergias alimentarias mediadas por IgE son el tipo de alergia alimentaria más común.

Para prevenir reacciones alérgicas, las personas con alergias alimentarias deben conocer qué alimentos evitar. Sin un diagnóstico, puede ser difícil saber qué alimento o alimentos desencadenan una reacción alérgica. Obtener un diagnóstico también proporciona información sobre la gravedad de la alergia alimentaria, el mejor tratamiento en caso de tener una reacción alérgica y el mejor plan para monitorizar la alergia alimentaria.

¿Qué es una alergia alimentaria?

Al comer, el sistema inmunitario se ve expuesto a diferentes proteínas alimentarias y aprende a reconocer y a recordar las proteínas alimentarias, y generalmente las considera inofensivas. Una alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunitario trata las proteínas de un determinado alimento como algo nocivo. Las proteínas alimentarias que pueden desencadenar reacciones alérgicas se denominan alérgenos alimentarios.

El tipo más común de alergia alimentaria puede surgir cuando el sistema inmunitario crea un tipo de anticuerpo contra determinadas proteínas alimentarias. Estos anticuerpos se denominan inmunoglobulina E, y también se conocen como anticuerpos IgE. Los anticuerpos IgE interactúan con las células del sistema inmunitario que contienen mensajeros o mediadores inflamatorios como la histamina.

Cuando una persona con una alergia alimentaria toma su alérgeno alimentario, los anticuerpos IgE desencadenan una liberación repentina y rápida de cantidades muy altas de histamina y otros mensajeros inflamatorios a los tejidos corporales. Estos mensajeros inflamatorios causan la inflamación que desencadena la reacción alérgica. Esta puede afectar a la piel,

las vías respiratorias (para la respiración), el sistema gastrointestinal (para la digestión), y/o el sistema cardiovascular (para el flujo sanguíneo).

Entre los signos y síntomas de una reacción alérgica se incluyen la urticaria, hinchazón, tos, dificultad para respirar, vómitos, flojera, debilidad y desmayo. A menudo los síntomas aparecen con rapidez.

Algunas personas que sufren alergias alimentarias corren el riesgo de padecer reacciones alérgicas graves. Es importante reaccionar de inmediato o tan pronto como empiece una reacción alérgica grave. Para obtener más información sobre qué hacer cuando una persona tiene una reacción alérgica grave, consulte [Reacciones alérgicas graves a los alimentos: Niños y adolescentes \(HealthLinkBC File 100a\)](#).

¿En qué se diferencia una alergia alimentaria de la intolerancia alimentaria y la sensibilidad alimentaria?

Sensibilidad alimentaria es un término genérico. Se puede usar para muchas afecciones que pueden producir síntomas después de consumir determinados alimentos. Entre los ejemplos se incluyen la alergia alimentaria, enfermedad celiaca, el síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés), acidez estomacal e intolerancia alimentaria (por ejemplo, la intolerancia a la lactosa). La sensibilidad alimentaria debe ser diagnosticada para que se puedan identificar las mejores opciones de tratamiento y un plan de seguimiento.

A diferencia de una alergia alimentaria, la intolerancia alimentaria no implica al sistema inmunitario. Generalmente, los signos y síntomas de una intolerancia alimentaria ocurren cuando una persona no tiene suficientes cantidades de una enzima específica para digerir completamente un alimento o metabolizar una parte del mismo. La intolerancia a la lactosa es un ejemplo de

intolerancia alimentaria causada por la falta de enzimas de lactasa necesarias para digerir la lactosa, el azúcar natural en la leche.

¿Cómo se diagnostica una alergia alimentaria?

Los alergólogos y los alergólogos pediátricos son profesionales médicos especializados en inmunología, el diagnóstico y el tratamiento de problemas que afectan al sistema inmunitario. Cuentan con una capacitación avanzada en el diagnóstico, recomendación de tratamiento y planes de seguimiento para pacientes con diferentes tipos de alergias alimentarias, incluyendo las alergias alimentarias mediadas por anticuerpos IgE.

Los médicos de familia y los pediatras también pueden diagnosticar una alergia alimentaria. Ellos derivarán a sus pacientes a un alergólogo o a un alergólogo pediátrico en caso de que fuese necesaria una evaluación más detallada.

Un alergólogo realizará tres pasos principales para diagnosticar una alergia alimentaria:

1. Historial médico y exploración física detallados.

El historial médico y la exploración física determinan qué tan probable es que una alergia alimentaria cause los síntomas que la persona experimenta tras consumir un alimento. El historial también ayuda a identificar de qué alimentos se podría sospechar. Este es el paso más importante para un diagnóstico porque ayuda a determinar qué alimentos deberían formar parte de la prueba, si los hubiere. A veces, el historial médico y la exploración física muestran que no es necesario realizar pruebas de detección de alergias alimentarias.

2. Analizar los alimentos bajo sospecha.

Realizar pruebas con los alimentos bajo sospecha muestra si el sistema inmunitario crea anticuerpos IgE a los alimentos usados.

3. Diagnóstico.

El alergólogo recopila y analiza toda la información generada durante los dos primeros pasos. **Este paso es muy importante porque un diagnóstico no se puede dar usando solo los resultados de la prueba. El alergólogo necesita analizar los resultados de la prueba junto con los resultados del**

historial médico y la exploración física para poder emitir un diagnóstico.

¿Qué tipos de pruebas para detectar alergias alimentarias hay disponibles?

Se dispone de dos tipos principales de pruebas para detectar alergias alimentarias: las pruebas cutáneas del pinchazo y análisis de sangre para detectar anticuerpos IgE a un alimento específico.

La prueba cutánea del pinchazo mide si el cuerpo crea anticuerpos IgE a un alimento específico. Se realiza poniendo en la piel un extracto proteico del alimento. La piel se rasga ligeramente para garantizar que el extracto entre en contacto con el sistema inmunitario a través de la piel. Si la persona crea anticuerpos IgE al alérgeno del que se sospecha, se formará un abultamiento en la piel parecido a una urticaria. Este bulto se denomina pápula. Si la pápula alcanza un determinado tamaño, esto significa que la persona ha creado anticuerpos IgE a la proteína alimentaria analizada y que el resultado de la prueba es positivo. Se puede realizar la prueba cutánea del pinchazo en una clínica especializada en alergología o alergología pediátrica.

El análisis de sangre para detectar anticuerpos IgE a un alimento específico mide la cantidad de anticuerpos IgE a un alimento específico en la sangre. Un laboratorio médico toma una pequeña muestra de sangre para analizar la cantidad de anticuerpos IgE a un alimento específico en la sangre. Si el nivel de anticuerpos IgE supera la cantidad normal, eso muestra que el sistema inmunitario de la persona crea anticuerpos IgE a la proteína específica de un determinado alimento y el resultado de la prueba es positivo.

Los resultados del análisis de sangre para detectar anticuerpos IgE a un alimento específico no están disponibles inmediatamente. Los resultados de la prueba se envían al alergólogo para que los pueda analizar junto con los resultados del historial médico y la exploración física. Es necesario realizar una visita de seguimiento con el alergólogo para conocer el diagnóstico.

¿Qué tan precisas son las pruebas cutáneas del pinchazo y los análisis de sangre para detectar anticuerpos IgE a un alimento específico?

Algunas personas crean anticuerpos IgE a un alimento, pero esto no les provoca una alergia. Por tanto, pueden consumir el alimento sin padecer una reacción alérgica. Si solo se realiza la prueba cutánea o el análisis de sangre para ese alimento, el resultado daría positivo. Si este resultado se usara para emitir un diagnóstico, se trataría de un diagnóstico incorrecto.

Para obtener un diagnóstico correcto, el médico usa el historial médico y la exploración física para evaluar si se puede tratar de una alergia alimentaria antes de pedir la prueba de los anticuerpos. Si el historial médico y la exploración física indican que es improbable que se trate de una alergia alimentaria, es posible que el alergólogo no ofrezca realizarle la prueba cutánea del pinchazo o el análisis de sangre para los anticuerpos IgE.

El objetivo para una persona con una alergia alimentaria es evitar solamente los alimentos a los que sufre una reacción. Algunos laboratorios ofrecen una prueba que compara los anticuerpos IgE con los niveles estándar de diversos alimentos a la vez. A menudo, esta prueba se denomina prueba de panel de alérgenos. El panel de alérgenos aumenta el riesgo de obtener resultados positivos a alimentos que no causan síntomas y el riesgo de un diagnóstico incorrecto.

¿Por qué algunas personas crean anticuerpos IgE a un alimento y no son alérgicas al mismo?

Existen otros muchos factores del sistema inmunitario que activan a los anticuerpos IgE para que desencadenen una reacción alérgica. Algunas personas crean anticuerpos IgE a determinados alimentos, pero su sistema inmunitario no crea los elementos necesarios para desencadenar una reacción alérgica. Las personas que crean anticuerpos IgE, pero toleran el alimento, no son alérgicas a este. Se dice que solo son sensibles a ese alimento. Es importante notar que, a pesar de que el término es parecido, ser sensible a un alimento no es lo mismo que tener sensibilidad alimentaria.

¿Qué precisión tiene el resultado negativo en la prueba cutánea del pinchazo y en el análisis de sangre para anticuerpos IgE a un alimento específico?

Los resultados negativos en estas pruebas son bastante fiables. Un resultado negativo en la prueba cutánea del pinchazo y en el análisis de sangre para detectar anticuerpos IgE a un alimento específico significa que el sistema inmunitario no crea anticuerpos IgE al alimento. Esto indica que es improbable que tenga una alergia alimentaria desencadenada por los anticuerpos IgE.

¿Pueden las pruebas de detección de alergias predecir la gravedad de una alergia alimentaria?

La prueba cutánea del pinchazo y el análisis de sangre a anticuerpos IgE no pueden predecir adecuadamente la gravedad de la alergia alimentaria. El historial médico y la exploración física se analizan también para predecir con más precisión la gravedad de las reacciones alérgicas. En el historial médico se encuentra información de ayuda como la posible gravedad de reacciones alérgicas anteriores, así como otros problemas de salud como el asma.

¿Se pueden realizar las pruebas de detección de alergias alimentarias en bebés?

Sí, se pueden realizar las pruebas de detección de alergias alimentarias en bebés y niños pequeños. Los alergólogos pediátricos trabajan con los niños desde que son recién nacidos hasta los 18 años de edad. No hay una edad mínima para las pruebas de detección de alergias alimentarias.

¿Con el tiempo, pueden los niños superar la alergia alimentaria?

Algunos niños pueden superar su alergia alimentaria con el tiempo. Un alergólogo pediátrico debería monitorizar a los niños con alergias alimentarias. A lo largo del tiempo, repetir la prueba cutánea del pinchazo o el análisis de sangre a anticuerpos IgE puede ayudar al alergólogo pediátrico a monitorizar al niño. Así pueden determinar si el niño ha

superado la alergia y pueden recomendar cuándo es seguro y adecuado añadir ese alérgeno alimentario a su dieta.

¿Cómo se puede saber si un niño ha superado su alergia alimentaria?

Las pruebas a anticuerpos IgE para alimentos específicos pueden ser de ayuda para monitorizar a un niño con una alergia alimentaria. Cuando un niño empieza a superar la alergia alimentaria, el nivel de los anticuerpos IgE específicos para un alimento se reducirá, pero todavía puede dar positivo.

Por esta razón, las pruebas de detección de alergias alimentarias no pueden confirmar si un niño ha superado la alergia o no. Los médicos del niño pueden sugerir una prueba de exposición al alimento (prueba de provocación oral) para confirmar si se ha superado dicha alergia alimentaria.

Una prueba de exposición implica tomar el alérgeno alimenticio para ver si todavía existe una reacción alérgica. Esta se ofrece en los casos en los que hay un historial de reacciones graves. Las pruebas de exposición solo se realizan en una clínica médica bajo la supervisión directa de un alergólogo o alergólogo pediátrico. Si el niño sufre una reacción alérgica, el alergólogo estará presente para detectarla y tratarla inmediatamente. No debe intentar realizar una prueba de exposición al alimento en casa.

¿Existen otras pruebas recomendadas para diagnosticar una alergia alimentaria?

Las dietas de eliminación eliminan un grupo de alimentos de la dieta a modo de prueba para observar si esto detiene las señales y los síntomas de las reacciones alérgicas.

Probar las dietas de eliminación de alimentos puede ser tentador. Puede ser difícil seguirlas y rara vez son necesarias para emitir un diagnóstico. Las dietas de eliminación que eliminan muchos alimentos también pueden llevar a la desnutrición, especialmente en niños. Si un niño con un riesgo más alto de desarrollar una alergia evita un alimento que tolera durante un largo periodo de tiempo, esto puede

aumentar su riesgo de desarrollar una alergia a ese alimento.

Un alergólogo le puede indicar si la dieta de eliminación sería útil en su caso. Este especialista puede proporcionar una lista de alimentos que la persona debe dejar de comer durante un tiempo de prueba específico con base en su historial médico y los resultados de las pruebas. Un nutricionista puede proporcionar consejos y orientación para ayudar a la persona a alcanzar sus necesidades nutricionales y apoyarla con la planificación de comidas durante el periodo de prueba. Se debe hablar con el alergólogo para determinar si debe y cuándo debe reintroducir un determinado alimento en la dieta. Algunos alimentos solo se deben reintroducir en una clínica médica durante una prueba de exposición.

¿Qué pruebas no se recomiendan para diagnosticar alergias alimentarias?

Las pruebas de anticuerpos IgG específicos a alimentos miden el nivel de anticuerpos IgG específicos en la sangre para un determinado alimento. El sistema inmunitario hace anticuerpos IgG para las proteínas encontradas en los alimentos que se consumen habitualmente. Algunas personas afirman que tener anticuerpos IgG específicos para ciertos alimentos indica una alergia o sensibilidad alimentaria, pero no hay pruebas que demuestren que esto sea verdad. Altos niveles de anticuerpos IgG a alimentos consumidos regularmente se encuentran en personas sin alergias alimentarias. Es normal tener anticuerpos IgG para alimentos que el cuerpo tolera. Por ello, esta prueba no se recomienda.

La prueba combinada de anticuerpos IgG e IgE específicos a alimentos proporciona un recuento total de anticuerpos IgG e IgE específicos a alimentos en el cuerpo. Debido a que los niveles de anticuerpos IgG específicos a alimentos no indica un problema de salud, el recuento total no es de ayuda a la hora de diagnosticar una alergia alimentaria.

¿Cómo me puedo preparar para mi visita al alergólogo?

- Pregunte en la clínica alergológica si hay algo que deba hacer para prepararse antes de la visita
- Es posible que le pidan que deje de tomar ciertos medicamentos antes de su visita. Pida en la clínica alergológica que le proporcionen una lista de medicamentos que debe dejar de tomar temporalmente
- De ser posible, anote una descripción de cada una de sus reacciones. Si puede, sería beneficioso que llevara un diario de alimentos y síntomas. Esto es un registro diario de los alimentos que consume y las horas a las que los consume, junto con los síntomas que experimenta y su correspondiente horario. Tráigalo consigo a la visita
- Tome fotos de cualquier síntoma visible y traiga las fotos consigo a la visita
- Traiga una lista de medicamentos recetados, medicamentos de venta libre, y suplementos que tome

Qué puede esperar durante la visita

- Puede esperar responder a preguntas detalladas sobre su historial médico o el de su hijo/a
- Tenga preparada una lista y descripción de afecciones médicas, problemas de salud, reacciones pasadas y síntomas
- Se le puede pedir su permiso para realizar una exploración física
- Se le puede ofrecer la prueba cutánea del pinchazo
- Se le puede ofrecer una derivación para que se le realicen análisis de sangre para anticuerpos IgE específicos a alimentos
- Es posible que se le recomiende acudir a una visita de seguimiento

Para más información

Para obtener información adicional, puede consultar los siguientes recursos:

[HealthLink BC www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca): para obtener información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

[HealthLinkBC File #100a Reacciones alérgicas graves a los alimentos: Niños y adolescentes https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile100a-s.pdf](https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile100a-s.pdf)

[Asthma Canada \(Asma en Canadá\): Información básica sobre el asma https://asthma.ca/asthmabasics](https://asthma.ca/asthmabasics)

[Gobierno de Canadá. Alérgenos alimentarios más comunes https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-allergies-intolerances/food-allergies.html](https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-allergies-intolerances/food-allergies.html)

[Food Allergy Canada \(Alergias alimentarias en Canadá\) https://foodallergycanada.ca](https://foodallergycanada.ca)

[FARE: Pruebas diagnósticas no comprobadas https://www.foodallergy.org/resources/unproven-diagnostic-tests](https://www.foodallergy.org/resources/unproven-diagnostic-tests)

Última actualización: octubre de 2019

© 2019 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica. La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.