

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

ConsumerReportsHealth



## Pruebas para Alergias

### Cuándo se necesita—y cuándo no se necesita

**E**s posible que las pruebas para alergias ayuden a detectar alergias a cosas que usted come, toca o respira. Por lo general, son pruebas en la piel o de la sangre.

Sin embargo, por lo general las pruebas para alergias por sí solas no son suficientes. Es importante primero someterse a un examen con un doctor y evaluar los antecedentes médicos para ayudar a diagnosticar las alergias. Si el examen y los antecedentes médicos indican alergias, las pruebas para alergias podrían ayudar a determinar a lo que usted es alérgico. Pero si usted no tiene síntomas y no se le ha realizado un examen médico que indique una alergia, debería de pensarlo bien antes de realizarse pruebas para alergias. A continuación se da la razón:

**Por lo general, las pruebas para alergias, sin el examen de un doctor, no son confiables.**

Muchas farmacias y supermercados brindan exámenes de detección gratis. Y puede incluso comprar un estuche o kit para hacerse en casa las pruebas para alergias. Sin embargo, los resultados de estas pruebas podrían ser engañosos.

- Es posible que las pruebas indiquen que usted tiene una alergia cuando no la tiene. A esto se le conoce como “positivo falso.”
- Estas pruebas gratis o para hacerse en casa, para ver si tiene alergias a alimentos, no siempre son confiables.



**Los resultados de pruebas poco confiables pueden conducir a cambios innecesarios en su estilo de vida.**

Si la prueba indica que usted es alérgico a ciertos alimentos, como el trigo, soya, huevos o leche, tal vez deje de comerlos. Es posible que termine comiendo mal, preocupado y frustrado sin necesidad o gastando de más en alimentos. Si la prueba indica que es alérgico a los gatos o perros, es posible que se deshaga de un animalito querido.

Y las pruebas para la urticaria crónica—erupciones o ronchas que se ven rojas y dan comezón, y que duran más de seis semanas—pueden mostrar algo que posiblemente no se vea normal, pero que no es un problema. De todos modos, esto puede provocar ansiedad, más pruebas, y consultas con especialistas.

## La prueba equivocada puede ser un desperdicio de dinero.

Las pruebas para alergias pueden ser muy caras. Una prueba para alergias en la piel puede costar de \$60 a \$300. Una prueba de sangre puede costar de \$200 a \$1,000. Una prueba de sangre para alergias a alimentos puede costar cientos de dólares, y la prueba para la urticaria crónica puede costar miles de dólares. Es posible que su seguro médico no cubra los costos de estas pruebas. Y sin el examen de un doctor, es posible que la prueba ni siquiera le diga qué está causando sus síntomas ni cómo tratarlos.

## Por lo tanto, ¿cuándo debería usted someterse a pruebas para alergias?

Si usted tiene síntomas de alergias, es posible que se sienta mejor con medidas de autoayuda y medicamentos de venta libre. Hablamos de esto en el cuadro de color azul. Si estas medidas no le alivian los síntomas, entonces es hora de consultar a su doctor.

El doctor debería preguntarle su historial médico y asegurarse de que le hagan las pruebas correctas. Si sus antecedentes médicos sugieren que tiene una alergia, el doctor podría mandarlo a consultar a un alergólogo o inmunólogo (los doctores que se especializan en alergias) para que le hagan pruebas.

- Una prueba en la piel es el tipo de prueba para alergias más común. La piel se pica con una aguja que contiene una diminuta cantidad de algo a lo que usted podría ser alérgico.
- Si usted tiene una erupción o toma una medicina que podría afectar los resultados de una prueba en la piel, es posible que necesite una prueba de sangre.
- Para la urticaria crónica, por lo general usted no necesita una prueba para alergias. Sin embargo, su doctor podría ordenar pruebas para confirmar que no hay otra causa para la urticaria, como enfermedad de la tiroides, linfoma o lupus.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2012 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite

[ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).

## Consejo de Consumer Reports

### ¿Cómo debería controlar las alergias y la urticaria?

**Alergias a la comida.** El único tratamiento para las alergias a alimentos es evitar los alimentos a los que es alérgico.

- Lea la lista de ingredientes en los envases o latas de comida. Cuando coma fuera de casa, pregunte qué ingredientes hay en la comida.
- Si usted ha tenido una reacción grave a ciertos alimentos, use una pulsera de alerta médica y lleve consigo una receta de epinefrina que puede usar si tiene una reacción alérgica.



### Alergias al aire libre y en interiores.

- Si usted sufre de fiebre del heno, puede verificar los niveles de polen en su área en el sitio de Internet de la Oficina Nacional de Alergias: [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org). Trate de estar adentro y no salir cuando los niveles de polen sean altos.
- Para las alergias bajo techo, use un aparato de aire acondicionado o deshumecedor. Pase la aspiradora y lave los tapetes y la ropa de cama regularmente.
- Para las alergias tanto al aire libre como bajo techo, considere una antihistamina de venta libre como cetirizina, loratadina o difenhidramina. O pídale al doctor que le recete un atomizador nasal de esteroides.

### Urticaria crónica.

- Consulte a un doctor si tiene urticaria crónica. Es posible que el doctor le recomiende altas dosis de antihistaminas. El doctor posiblemente le recete famotidina o ranitidina, que se usan por lo general para tratar las agruras, pero que también son antihistaminas. Si esos medicamentos no le ayudan, pregunte acerca de medicamentos recetados como montelukast o zafirlukast genéricos.
- Evite el alcohol, la aspirina y los medicamentos como el ibuprofeno o el naproxeno genéricos. Estos medicamentos pueden empeorar la urticaria.