

# Prueba Del Pulso De Arthur Coca Para Intolerancias Y Alergias Alimentarias

Compilado, traducido y resumido por Juan Manuel Cabo a partir de un Apéndice del libro de dominio público "How To Be Your Own Doctor" de Isabel A. Moser y Steve Solomon de 1997 con agregados del libro de Arthur F. Coca "The Pulse Test"



On the Neck



On the Wrist



(Créditos imágenes: BruceBlaus por CreativeCommons (neck, wrist). iStock (oxímetro), Shutterstock.)

## Resumen Ejecutivo

1) Encontrar alergias no tradicionales tomando el pulso 3 veces cada 30 minutos luego de comer el alimento de prueba (a los 30, 60 y 90 minutos).

2) Hay que saber el pulso antes de la prueba, idealmente al despertar y también justo antes de comer (**pulso basal**).

2) Más de **84 BPM** es alergia idobláptica según Arthur Coca.

3) Aumento **hasta 6 BPM no es nada** sin duda.

4) Aumento luego de comer, **entre 8 a 14 BPM sobre el mínimo del día, probablemente sea normal**, según Arthur Coca. Ejemplo, si el basal era 70 y subió hasta 78BPM, puede ser normal. Si subió hasta 90BPM es otra historia.

5) Los **inhalantes** como tabaco, polvillo en el hogar (house dust), cloro, etc. también pueden subir los BPM y causar alergia. Eso también se puede medir. Arthur Coca insiste en ese punto. Dice que si uno se levanta con más pulsos de los que se acostó, uno es alérgico a polvillo en cama/almohada/colchón/habitación.

6) El pulso cuando uno no consume alérgenos **nunca varía tanto durante el día**, sobre todo si se lo mide el minuto entero. No medir con oxímetros solo 15 segundos ni moviéndose. Mejor es el método antiguo mirando una aguja de reloj dar la vuelta entera al contar. Arthur Coca insiste en que deben ser los 60 segundos enteros.

**No es necesario leer todo lo que sigue**, ni entender todo, y se puede saltar a la parte que le interese a cada uno.

Agregué notas al final pero **son opcionales**.

Lo único que importa saber es que:

1. Habría en teoría alergias que no se expresan en la piel ni en anafilaxis, ni en rinitis. **Alergias no tradicionales**. Y que el **90% de la población** tiene al menos 1 activador.
2. **Podemos darnos cuenta midiendo el pulso** a intervalos de media hora después de consumir algo, porque el efecto no es instantáneo.
3. Detener el daño que nos hacemos todos los días con esos consumos de alérgenos, quitaría **síntomas inesperados** crónicos. Como migrañas, etc.

A continuación pongo la traducción del resumen que hicieron Isabel y Steve en 1997, en un apéndice, sobre el método del libro "The Pulse Test" de Arthur Coca publicado en 1956. Intercalé algunas cosas entre corchetes, que salen directo del libro de 1956. Cada cual de esos autores es interesante porque tienen experiencia con gente.

*Disclaimer: Si empezar a consumir o dejar de consumir un alimento o sustancia le hace mal, interrumpa su actitud. Estas páginas no son consejo médico. Se difunden con fines educativos. Ante la duda, consulte a un médico.*

## **Apéndice: "Testeo del Pulso para Alergias de Arthur Coca" Por Isabel Moser y Steve Solomon**

El Test del Pulso de Arthur Coca es una herramienta extraordinariamente útil, gratuita y sencilla para la detección de alergias en casa. Mis clientes han logrado utilizar este enfoque sin ninguna supervisión. La prueba de Arthur Coca funciona según este principio simple: las aceleraciones del pulso son causadas por cualquier reacción alérgica. Si sabe cuál es su rango normal de frecuencia del pulso, puede aislar un alimento o sustancia perjudicial y eliminarlo. El éxito con la prueba del pulso de Coca sólo requiere motivación y un poco de perseverancia, porque para detectar alergias alimentarias, la dieta debe restringirse durante unos días y se debe tomar el pulso con precisión en intervalos específicos durante el período de prueba.

La prueba se basa en la medición de la frecuencia del pulso en reposo, algo que la mayoría de las personas no tienen dificultad en aprender a hacer. La frecuencia en reposo es la rapidez con la que late el corazón después de que una persona ha estado sentada y relajada cómodamente durante 3 a 5 minutos. Cuando una persona está activa, el corazón late más rápido que en reposo. Una medida de la aptitud aeróbica es la rapidez con la que el corazón puede volver a su ritmo de reposo [*Recovery*]. Los corazones de los atletas bien entrenados pueden pasar de trabajar muy duro a un ritmo de reposo en sólo 1 minuto aproximadamente; aquellos que no están en forma pueden tardar de 3 a 5 minutos hasta que su corazón desacelere desde un esfuerzo incluso leve hasta su ritmo estable y de reposo.

Aquellos que no pueden encontrar fácilmente su propio pulso en la muñeca o en la garganta pueden comprar un reloj digital económico que proporcione una lectura del pulso, del tipo que suelen utilizar los atletas para asegurarse de que su pulso haciendo gimnasia esté dentro de un rango aceptable.

*[Nota del Traductor: Hoy día en 2024, todos los SmartWatches y Fitness Trackers miden el pulso, también los Oxímetros de dedal.*

*La preferencia es usar un reloj de agujas de pared o de muñeca y contar pulsos en la muñeca opuesta hasta que se cumpla el minuto, los 60 segundos enteros, dado que algunos métodos digitales, no todos, solo cuentan los últimos 15 segundos e introducen variaciones que no son reales, que se hubieran emparejado si promediaran el minuto entero.*

*Si se mide con un Oxímetro y este varía mucho, quedarse quieto por 60 segundos e ignorar los valores preliminares que da antes de que se cumplan los 60 segundos de quietud. Al mover la mano cambia la luz ambiente que entra al sensor de costado y pierde la cuenta hasta reajustarse.*

*Lo más preciso es: (1) mirar una aguja de reloj y contar latidos sintiéndose uno en muñeca, como enseñaba Arthur Coca a sus pacientes, (2) luego vienen los SmartWatches y Fitness Trackers y (3) por último los Oxímetros.]*

Antes de realizar la prueba del pulso de Arthur Coca, es necesario eliminar en la medida de lo posible las reacciones alérgicas a los alimentos. Esto requiere la aplicación de disciplina durante unos días antes de que comiencen las pruebas. Las reacciones alérgicas pueden continuar durante varios días después de haber ingerido un alimento y, si tiene una reacción a algo que ha comido muchas horas o varios días antes, aquél puede ocultar una reacción a un alimento que acaba de ingerir recién.

1. Deje de fumar (si fuma) durante al menos 5 días antes de realizar la prueba de cigarrillo; Las alergias a los cigarrillos pueden tardar 5 días en dejar de actuar en el pulso. Además, ino deberías fumar de todos modos! Lo mismo ocurre con la cafeína o cualquier otro estimulante que estés tomando.

2. Durante los primeros 3 días, cuente su pulso en reposo inmediatamente después de despertarse por la mañana (durante 1 minuto completo) y escriba la lectura.
3. Durante los tres primeros días, tómese el pulso en reposo 30 minutos después y nuevamente 1 hora después de cada comida. **Si se ha elevado más de 12 latidos** por encima del ritmo de reposo que encontró al levantarse esa mañana, puede suponer que algún alimento de la comida que acaba de comer era un alérgeno. Elimina temporalmente de tu dieta todos los alimentos ingeridos en la comida anterior hasta poder revisarlos uno a uno unos días después. *[Nota del traductor: Arthur Coca además insiste con que si llega a **84BPM o más** es alergia siempre, en términos absolutos, sin hacer falta superar ahí el delta].*
4. Al final de estos primeros 3 días es posible que no le queden muchos alimentos que usted pueda comer. Eso está bien y es de esperarse; es hora de comenzar a incorporar alimentos nuevamente a la dieta. La mayoría de las personas alérgicas a los alimentos son alérgicas a uno o más de los siguientes: [huevos], maíz, trigo, leche y queso, yogur, carne, alcohol y tabaco. Sería muy prudente eliminar también estos alimentos durante los primeros tres días, hasta que sean analizados. [ver addendum al final].

Después de tres días con este régimen, puede asumir que muchas de sus reacciones alérgicas habituales a los alimentos han cesado o al menos han disminuido significativamente y que probablemente pueda obtener resultados de pruebas razonablemente precisos en alimentos individuales. Un buen indicador de tener problemas con alergias alimentarias en general también puede aparecer durante estos primeros días.

Si ha eliminado una gran cantidad de alimentos y su pulso ahora en reposo al despertar ha bajado varios latidos, puede asumir que es alérgico a los alimentos que estaba comiendo.

No me sorprendería en absoluto que al final del tercer día sólo comieras [carne], unas pocas frutas y verduras y hubieras eliminado todo lo demás. Una variante más efectiva del procedimiento de prueba requiere un ayuno de agua de tres o cuatro días para eliminar todas las alergias con absoluta certeza y luego introducir los alimentos uno a la vez como se describe a continuación. El cuarto día y los siguientes, **tómate el pulso en reposo al levantarte** y luego come una cantidad modesta de un solo alimento: por ejemplo, come una rebanada de pan, o un vaso mediano de leche, o una naranja, o dos cucharadas de azúcar. disuelto en agua, o unas ciruelas pasas secas, o un melocotón, o un huevo, o una patata mediana, o una taza de café solo sin edulcorante, o unas onzas de carne, o una rama de apio, o la mitad una taza de col cruda, o una cebolla, o un dátil, o unas avellanas, etc. **Cuente el pulso 30 minutos después y nuevamente 1 hora después de comer el producto de prueba.**

Si algún alimento **eleva el pulso en reposo más de 12 latidos por minuto** por encima del pulso en reposo matutino escrito, ese alimento debe eliminarse; ciertamente **eres alérgico a él** o no puedes digerir gran parte de él. Si su pulso no ha vuelto a su ritmo de reposo matutino 1 hora más tarde, todavía tiene una reacción alérgica al alimento que comió anteriormente y no puede obtener un resultado decente con otro alimento hasta que su pulso vuelva a disminuir o hasta la mañana siguiente. Sin embargo, puede seguir comiendo otros alimentos que sepa que no provocan reacciones alérgicas. Debido a que las reacciones a un alimento pueden no desaparecer durante muchas horas, es aconsejable comer sólo pequeñas cantidades de alimentos individuales si desea probar muchos de ellos en un solo día.

Si un alimento no provoca aceleración del pulso (se queda a **menos de 6 latidos** por encima del máximo normal estimado), entonces ese alimento puede etiquetarse tentativamente como **no alergénico**.

*[Nota del traductor: Arthur Coca además insiste con que si llega a **84BPM o más** es alergia siempre ya asegurado, en términos absolutos, sin importar ahí tanto el delta].*

Después de unos días de probar un alimento por hora, te cansarás de la rutina y desearás comer con mayor normalidad. También puede ocurrir que no puedas probar más de uno o dos alimentos al día desde el primer día porque las reacciones alérgicas no desaparecen lo suficientemente rápido. No hay problema, el período de prueba puede continuar a un nivel más bajo de intensidad durante muchas semanas, probando un alimento nuevo cada mañana al levantarse. A medida que elimines los alérgenos de tu dieta uno por uno, tu pulso en reposo debería bajar un poco y debería ser más fácil discernir las reacciones alérgicas. Después de haber analizado todos los elementos de su dieta normal, sería prudente volver a probar los alimentos una segunda vez, rompiendo el ayuno con un elemento de prueba diferente cada mañana. Esta segunda ronda de pruebas puede revelar algunas reacciones alérgicas más que quedaron ocultas por otras reacciones alérgicas la primera vez.

*[Traducido a partir del último Apéndice, "Pulse Testing For Allergies", del libro: ["How And When To Be Your Own Doctor"](#) por Isabelle Moser y Steve Solomon, 1997.]*

## **[Nota 1 del traductor: Quién era Arthur Coca**

El libro de Arthur Coca, "The Pulse Test", fue publicado en 1956.

Arthur Ferndandez Coca fue uno de los pioneros de la Alergología e Inmunología. Coca y Robert Cooke fundaron la "Society of Asthma and Allied Conditions" en 1924, y también la "Allergy Roundtable Discussion Group" en New York. Coca fundó la "Journal of Immunology" y fue su editor desde 1916 hasta 1948. Fue Presidente Honorario de la "American Association of Immunologists", cargo que ocupó desde 1949 hasta su muerte a los 84 años.

Fue profesor de inmunología y profesor de medicina en la Escuela de Medicina de Postgrado de Nueva York, Universidad de Columbia de 1924 a 1935. También fue director médico de los Laboratorios Lederle hasta 1949.

El libro "The Pulse Test" (1956) para el público en general y el libro anterior "Familial nonreaginic Food-Allergy" (1945) del mismo autor para el público de colegas médicos, se ofrecen gratuitamente en Internet Archive, en Soil And Health Library, en Anna's Archive o en LibGen: [archive.org](https://archive.org) ♦ [soilandhealth.org](https://soilandhealth.org) ♦ [soilandhealth.org](https://soilandhealth.org) (en francés) ♦ [annas-archive.org](https://annas-archive.org) ♦ [libgen.is](https://libgen.is) ]

## **[Nota 2 del traductor: Fundamentos Teóricos**

Las alergias elevan la Histamina. Tiempo después las adrenales secretan Cortisol (y Aldosterona) para poner freno y suprimir la respuesta inmune desatada por la Histamina y otras citoquinas. El Cortisol aplaca el sistema inmune, pero deja el pulso acelerado.

**Conclusión:** Medir el pulso sería una manera indirecta de medir la Histamina, cuando otras variables se mantienen constantes.]

### **[Nota 3 del traductor: Alimentos agresores**

Lista de alimentos agresores alérgenos extraída del libro The Pulse Test, ordenados por cantidad de pacientes positivos, dentro de un grupo de 100 pacientes:

33 huevos	(continuación)
30 papas blancas	17 carne de cordero
30 trigo / [gluten]	17 chocolate
29 naranjas	15 carne de ave
29 leche de vaca	15 café
23 carne de vaca	15 manzana
22 frijol guisante	14 melón
21 ciruela / [frutos rojos]	13 batata ("sweet potato")
20 azúcar de caña	13 zanahoria
20 pescado	12 ananá
19 tomate	12 maní
19 cebolla	12 uva
19 banana	11 remolacha, espinaca
19 espárrago	10 maíz
18 carne de cerdo	9 levadura
18 repollo	6 frutilla

La suma da más de 100 porque cada paciente fue positivo en más de un alimento. La cantidad de pacientes numérica es también el valor del porcentaje, dado que es redondo por cien pacientes.

Entonces Arthur Coca afirma que, si su muestra es representativa, el 33% de la población reacciona con huevos, el 30% con papas blancas, 19% con cebolla, y así. Y que más del 25% de la población es sensible a trigo, papas, leche y naranja (tabla en Página 94, Capítulo 6).]

#### **[Nota 4 del traductor: Síntomas**

Lista de síntomas que Arthur F. Coca, M.D. afirma haber tratado exitosamente, de la página 17, Capítulo 1 de "The Pulse Test":

Dolor de cabeza recurrente	Cansancio anormal
Nerviosismo	Indigestión (vómitos, gas, náusea)
Migraña	Neuralgia
Mareos	Sinusitis
Constipación	Hipertension
Aftas	Urticaria
Acidez estomacal	Ataques cardíacos (angina)
Epilepsia	Asma
Sobrepeso	Hemorroides
Bajo peso	Depresión psíquica
Irritabilidad	Diabetes
Úlceras gástricas	Dolor de pecho
Dolor abdominal	Sangrado gastro-intestinal
Dolor de vesícula biliar	Conjuntivitis
Dolor gástrico	Sangrado por la nariz
Inestabilidad nerviosa y emocional (Neurastenia)	Colitis (diarrea)

Además Arthur Coca indica que los síntomas no solo desaparecieron, si no que al reintroducir las comidas alérgicas estos reaparecían, disminuyendo la chance de que los síntomas se hubieran solucionado por coincidencia en primer lugar. En página 18, Capítulo 1 de "The Pulse Test".]

[Nota 5 del traductor: Lo que hoy se conoce como "Sensibilidad Alimentaria", Arthur Coca lo llamaba "Alergia Idiobláptica" empleando la palabra Alergia en lugar de Sensibilidad. Hoy día, la palabra Alergia tiene implicancias de

Anafilaxis o al menos de reacciones en la Piel o Mucosas y/o Rinitis. Arthur Coca introduce una Alergia No-Anafiláctica que él acuñó como Idioblapsis. Unió dos raíces griegas: idio (individual), blapsis (lesión, daño, perjuicio). Con la idioblapsis, la reacción es idiosincrática y diferente o particular a cada individuo. Según él, **el 90% de la población es susceptible** y tiene al menos un alimento o inhalante al que es sensible. Página 29, Capítulo 2 de "The Pulse Test"].

### **[Nota 6 del traductor: Libros**

Un par de libros extra recomendados para ilustrar cómo algo inocuo como la dieta puede causar problemas serios: (Y si es la causa, también es la solución)

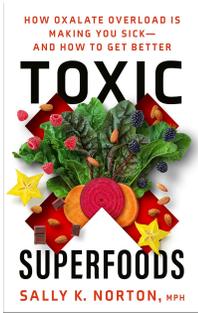


["Extinguishing the Fires of Hell"](#). (Link a PDF). Por Grant Genereux, 2016.

Gratuito al público en:

<https://ggenereux.blog/my-ebooks/>

*Sobre la "HiperVitaminosis A" siendo causante de casi todas las enfermedades autoinmunes, y otras tantas, una vez que pasaron décadas de ingerir y acumular en hígado más de lo que se elimina. Esto debido a dieta consistentemente alta en Vitamina A, sin dejar descansos ningún año, a suplementos, a medicamentos con Vitamina A Activa altísima (Roacután para acné, cremas con Retinol, etc.) y a alimentos fortificados por ley con Vitamina A como cereales de desayuno, lácteos y chocolates con leche. Y sobre cómo revertir.*



## "Superalimentos Tóxicos: El Consumo Excesivo De Oxalatos Te Está Enfermando y No Lo Sabes".

(amazon.es). Por Sally Norton, 2023.

*Sobre el químico de defensa "Oxalato" de plantas "sanas" como la Espinaca, las Batatas y las Almendras, que tiene una forma sólida de sal en cristal (oxalato), y cambia a forma soluble (ácido oxálico). En su forma soluble, viaja por la sangre, y al unirse irreversiblemente a nuestros minerales (calcio, magnesio, potasio, sodio, etc.) nos genera deficiencia y se deposita en articulaciones, tiroides y varios órganos causando síntomas solo luego de muchos años de consumir más de lo que se elimina. Y sobre cómo revertir. ]*

### **Disclaimer:**

*Si empezar a consumir o dejar de consumir un alimento o sustancia le hace mal, interrumpa su actitud. Estas páginas no son consejo médico. Se difunden con fines educativos. Ante la duda, consulte a un médico.*