

¿Qué es VSS?

Antecedentes

El **Síndrome de la Nieve Visual** es un trastorno neurológico que puede afectar la visión, audición, cognición, procesamiento sensorial y calidad de vida de un individuo. La condición lleva el nombre de su síntoma más común: nieve visual, o ver estática, puntos parpadeantes y luces intermitentes las 24 horas del día, 7 días a la semana (con los ojos abiertos y cerrados). Se asemeja a tratar de ver en medio de una tormenta de nieve o a través de una bola de nieve que ha sido agitada. Las personas también pueden experimentar muchos otros síntomas visuales y no visuales debilitantes. Los síntomas afectan a aproximadamente el 2-3% de la población mundial, impactando a personas de todas las edades y orígenes diariamente.

Causas

La causa exacta es desconocida, pero el origen de la condición se ha relacionado con la hiperactividad en la corteza visual (girus lingual) del cerebro. La investigación sugiere que está relacionada con cambios en los centros de procesamiento visual del cerebro, así como alteraciones en las señales neuronales entre los ojos y el cerebro. Un estudio reciente apoyado por la Iniciativa de la Nieve Visual (VSI) encontró la primera base biológica posible, revelando que los patrones de actividad en dos sistemas químicos cerebrales (glutamato y serotonina) son diferentes en las personas en comparación con las que no tienen la condición. La investigación en curso está ampliando nuestra comprensión de las causas, fisiopatología y opciones de tratamiento .

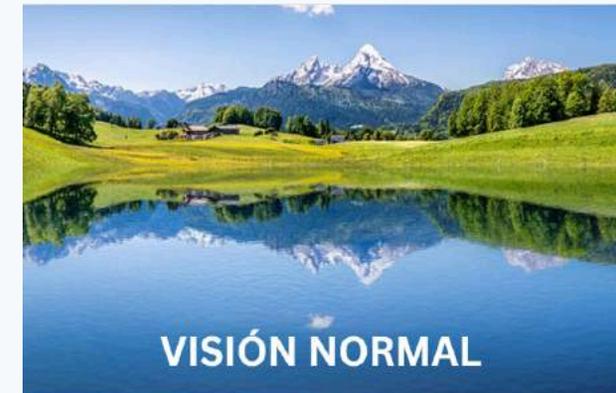
Tratamiento

- ✓ Terapia de Rehabilitación Neuro-Óptométrica (NORT), o terapia de neurovisión modificada para el Síndrome de la Nieve Visual
- ✓ Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (MBCT), o MBCT-visión cuando se modifica para los síntomas de la Nieve Visual.
- ✓ Gafas tintadas FL-41/filtros cromáticos
- ✓ Evitar estimulantes como la cafeína y el alcohol
- ✓ Identificar desencadenantes
- ✓ Reducir el estrés para mitigar la aparición de síntomas
- ✓ Reentrenar el cerebro para redirigir la atención lejos de las perturbaciones visuales.
- ✓ Manejo de los desafíos del procesamiento sensorial con tapones para los oídos, gafas de sol y auriculares con cancelación de ruido.
- ✓ Actividad física moderada para mejorar la salud cerebral, la neuroplasticidad y la liberación de neurotransmisores.
- ✓ Tomarse descansos y utilizar herramientas de manipulación, respiración profunda o imágenes guiadas en entornos desencadenantes.
- ✓ Crear un entorno de sueño amigable para la Nieve Visual con máquinas de ruido blanco o un ventilador, y evitar la luz azul antes de acostarse.
- ✓ Mantener una dieta saludable e hidratarse.
- ✓ Buscar apoyo de amigos o familiares para el bienestar emocional.



Síndrome de la Nieve Visual 101

INFORMACIÓN SOBRE EL SÍNDROME DE LA NIEVE VISUAL



www.visualsnowinitiative.org

Síntomas

Síntomas Visuales

- **Nieve visual** (puntos dinámicos similares a la nieve por todo el campo de visión)
- **Fotopsia** (destellos de luz u objetos pequeños flotantes)
- **Fotofobia** (sensibilidad a la luz)
- **Palinopsia** (continuar viendo una imagen después de que ya no esté en el campo de visión)
- **Fenómenos entópticos** (ver imágenes dentro del propio ojo)
- **Diplopía** (visión doble)
- **Nictalopía** (visión nocturna deteriorada)
- **Distorsiones visuales**
- **Otros efectos visuales** (destellos o halos)

Síntomas No Visuales

- **Acúfenos** (sonidos de zumbido)
- **Despersonalización** (sensación de estar desconectado de uno mismo)
- **Ansiedad**
- **Depresión**
- **Migrañas frecuentes**
- **Niebla cerebral y confusión**
- **Mareos**
- **Náuseas**
- **Insomnio y otros problemas relacionados con el sueño**
- **Parestesia** (sensaciones de hormigueo o "alfileres y agujas", comúnmente en las manos y los pies)
- **Trastornos sensoriales** (sensaciones de descargas eléctricas)
- **Hipersensibilidad sensorial** (sensibilidad a estímulos, como luces y sonidos)
- **Susceptibilidad a la sobrecarga sensorial** (el cerebro recibe más información sensorial de la que puede manejar, desencadenando una respuesta de "lucha o huida")

Diagnóstico

Una evaluación clínica exhaustiva, que incluya historial médico y un examen ocular, es crucial para diagnosticar. A veces, se puede solicitar una resonancia magnética o un electroencefalograma para descartar otras condiciones neurológicas. Los neuro-oftalmólogos, neurólogos y terapeutas de neurovisión certificados son los más adecuados. La Iniciativa de la Nieve Visual (VSI) ha creado los primeros Criterios Diagnósticos para el VSS para ayudar. También proporcionan un Directorio Global de Médicos para el diagnóstico y tratamiento.



No todos los casos son iguales.

Vivir con la nieve visual puede ser una experiencia diferente para cada persona debido a factores como los síntomas visuales o no visuales que experimenta el paciente. Otras consideraciones incluyen cuándo comenzaron los síntomas del paciente (desde el nacimiento o de aparición repentina), antecedentes médicos y el impacto general que la nieve visual ha tenido en su vida. El grado de impacto que la nieve visual tiene en la vida de una persona puede variar desde leve hasta moderado o que altera la vida.

NUESTRO MUNDO



La Iniciativa de la Nieve Visual es una organización sin fines de lucro dedicada a la conciencia global, educación, recursos, defensa de pacientes, desarrollo de tratamientos e investigación para el Síndrome de la Nieve Visual.

