

# ¿Qué es VSS?

## Antecedentes

El Síndrome de Nieve Visual es una condición neurológica que afecta la visión, la audición, la cognición, el procesamiento sensorial y la calidad de vida. Se caracteriza por alteraciones visuales persistentes, como "nieve visual" constante y luces intermitentes visibles las 24 horas del día, tanto con los ojos abiertos como cerrados. Más allá de los síntomas visuales, incluye varios síntomas no visuales. Clasificado como un trastorno cerebral, altera el procesamiento de la información sensorial debido a la hiperactividad y la conectividad reducida en regiones cerebrales interconectadas, incluidas las responsables de la visión. Su impacto varía de leve a debilitante, afecta al 2-3% de la población mundial y puede manifestarse en cualquier etapa de la vida.

## Causas

Las investigaciones indican que la hiperactividad en áreas como la corteza visual y el tálamo, junto con una menor conectividad en la corteza cingulada anterior, contribuye a la complejidad del Síndrome de Nieve Visual. Posibles desencadenantes incluyen medicamentos con propiedades inhibitorias de serotonina, estrés extremo, lesiones cerebrales, migrañas, enfermedades infecciosas y cirugías. Estudios recientes señalan anomalías en las redes de glutamato y serotonina como posibles biomarcadores. Técnicas avanzadas como resonancias magnéticas de 7-Teslas y escáneres PET han aportado información clave. Aunque su causa exacta es desconocida, la investigación ofrece esperanza para un diagnóstico y tratamientos más efectivos.

# Tratamiento

- ✓ Terapia de Rehabilitación Neuro-Optométrica (NORT) o terapia neuro-visual para los síntomas del VSS.
- ✓ Terapia Cognitiva Basada en la Conciencia Plena (MBCT) modificada para los síntomas de la Nieve Visual.
- ✓ Lentes/gafas tintadas (lentes FL-41, lentes BPI-Omega, lentes BPI-Mu, lentes Percept, lentes de banda estrecha, lentes verdes tintadas o ciertas lentes de contacto tintadas).
- ✓ Filtros cromáticos.
- ✓ Reentrenar el cerebro para redirigir la atención lejos de las perturbaciones visuales.
- ✓ Identificar y evitar desencadenantes personales.
- ✓ Evitar o limitar sustancias que puedan interactuar con el VSS (estimulantes como la cafeína y depresores como el alcohol).
- ✓ Reducir el estrés para mitigar la aparición de síntomas
- ✓ Manejo de los desafíos del procesamiento sensorial con tapones para los oídos, gafas de sol y auriculares con cancelación de ruido.
- ✓ 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.
- ✓ Actividad física moderada para mejorar la salud cerebral, la neuroplasticidad y la liberación de neurotransmisores.
- ✓ Mantener una dieta saludable e hidratarse.
- ✓ Buscar apoyo de amigos o familiares para el bienestar emocional ((grupo de apoyo de VSI, el equipo médico, los amigos y la familia)
- ✓ Participar en actividades calmantes y placenteras que ayuden a regular el sistema nervioso.
- ✓ Observar estímulos visuales dinámicos, como videos de ruido estático (efecto temporal en algunos pacientes).



## Síndrome de la Nieve Visual 101

INFORMACIÓN SOBRE EL SÍNDROME DE LA NIEVE VISUAL



VISION NORMAL



VISION CON NIEVE VISUAL



[www.visualsnowinitiative.org](http://www.visualsnowinitiative.org)

# Síntomas

## Síntomas Visuales

- Nieve visual (puntos dinámicos como nieve en todo el campo visual)
- Fotopsia (destellos de luz u objetos pequeños flotantes)
- Fotofobia (sensibilidad a la luz)
- Palinopsia (ver una imagen después de que ya no está en el campo visual)
- Fenómenos entópticos (imágenes percibidas dentro del ojo)
- Diplopía (visión doble)
- Nictalopía (dificultad para ver de noche)
- Distorsiones visuales
- Otros efectos visuales (destellos o halos)

## Síntomas No Visuales

- Tinnitus (zumbidos en los oídos)
- Despersonalización
- Ansiedad
- Depresión
- Migrañas frecuentes
- Confusión o "niebla mental"
- Mareos
- Náuseas
- Insomnio o problemas para dormir
- Parestesia (sensación de hormigueo o "alfileres y agujas")
- Temblores
- Problemas de equilibrio
- Alodinia cutánea (dolor en la piel/cuero cabelludo por estímulos no dolorosos)
- Alteraciones sensoriales (como "descargas cerebrales" o sensaciones de choque eléctrico)
- Hiperacusia (aumento de sensibilidad a los sonidos)
- Hipersensibilidad sensorial (vista, sonido, otros estímulos)
- Susceptibilidad a la sobrecarga sensorial

# 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

## TU 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.



[www.visualsnowinitiative.org](http://www.visualsnowinitiative.org)

