

La voz, seña de identidad modificable

Además de ser nuestro medio de comunicación, influye en el éxito laboral, las relaciones sociales y la salud mental ▶ Aumenta la demanda de cirugías para cambiar de registro vocal

ÁGATHA DE SANTOS
VIGO

La voz no sólo es nuestro medio de comunicación; también es parte de nuestra identidad, y juega un importante papel en el éxito laboral, las relaciones sociales y la salud mental. Así lo constatan diferentes estudios. Para incidir en la importancia que la voz tiene en la forma en como nos vemos y nos ven los demás, este año, el Día Mundial de la Voz, que se conmemora hoy, tiene como lema "Mi voz es mi identidad".

Según el doctor Manuel Estévez, cirujano otorrinolaringólogo del Complejo Hospitalario Universitario Álvaro Cunqueiro de Vigo (CHUVI), la voz tiene una gran importancia de cara a la imagen que los demás tienen de nosotros y también a cómo nos vemos a nosotros mismos. "Una voz disfónica o muy apagada da una imagen de debilidad, de falta de seguridad, mientras que una voz más nítida, limpia y fuerte transmite una imagen de autoridad, de seguridad. Además, es un reflejo de nuestro estado de ánimo: una voz temblorosa y titubeante refleja un estado de ánimo nervioso, ansioso o incluso deprimido. Por lo tanto, la voz tiene un impacto importante en la calidad de vida de la gente. Tampoco debemos olvidar que también puede reflejar trastornos neurológicos como el párkinson", afirma este especialista, miembro de la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC) y de la Sociedad Gallega de Otorrinolaringología (SGO).

Un estudio publicado en "Journal of Voice" destaca que el aleteo vocal (*vocal fry*, en inglés) —una voz grave en mujeres jóvenes— o trastornos como la puberfonía —voz infantil muy aguda— afectan de forma significativa tanto al funcionamiento como a la calidad de vida de las personas, en particular de quienes no pueden cumplir con sus responsabilidades laborales como consecuencia de ello. Mientras que las mujeres con aleteo vocal son percibidas como personas menos dignas de confianza, la puberfonía hace proyectar una imagen insegura y de baja estima, lo que puede influir también a la hora de obtener un puesto de trabajo. Además, en ambos casos son tratadas como personas menos atractivas y menos deseables, lo que también supone un impacto en las relaciones personales. Por ello, cada vez existe un mayor número de personas que desean adquirir un tono vocal más elevado (más agudo) o menos elevado (más grave) con el que se sientan identificados, y, en especial, las personas trans.

En el caso de la puberfonía, es necesario realizar una exploración previa de la laringe para poder sugerir el tipo de tratamiento o cirugía que más convenga al paciente. Según el especialista vigués, lo más habitual es la terapia hormonal con testosterona, que además no suele precisar un tratamiento de continuación. "Con el trata-

miento con andrógenos inicial ya se consigue una mejoría, y con mejoría me refiero a una congruencia entre el tono vocal y la identidad tanto de género como de edad del paciente", explica el especialista, que señala que estas opciones terapéuticas están diseñadas no sólo para varones que quieren tener un tono más grave, sino para pacientes trans que se encuentran en el proceso de transición de

“

MANUEL
ESTÉVEZ
OTORRINO



"La voz tiene un impacto importante en la calidad de vida de la persona"

mujer a hombre.

Para feminizar la voz, sin embargo, no existe un tratamiento hormonal eficaz. En este caso, el doctor Estévez explica que hay que recurrir a la cirugía mediante técnicas como la glotoplastia de Wendler y la aproximación cricotiroides y que, como en el caso de la masculinización de la voz, es necesaria una evaluación previa para determinar qué tipo de cirugía es la más idónea para cada caso. "Los resultados suelen ser buenos, pero después es necesario que el paciente haga un tratamiento rehabilitador con logopedia para que se mantengan esos resultados en el tiempo y, sobre todo, para evitar efectos secundarios", explica.

Según el doctor Estévez, hasta hace pocos años, la población desconocía que existían opciones terapéuticas para cambiar la voz y asumía es-

tos trastornos como normales. Sin embargo, en los últimos años ha aumentado de forma significativa su demanda, especialmente por parte de personas trans, que demandan una voz en coherencia con su identidad de género.

"Cada vez hay una demanda mayor y al aumentar ésta, los otorrinolaringólogos están desarrollando y aprendiendo estas técnicas para que cada vez tengan mejores resultados. Lo que marca el número de cirugías es la demanda, y para que haya demanda la gente tiene que saber que estas intervenciones se realizan y que tienen resultados más o menos satisfactorios", afirma el especialista, que asegura que en Galicia se realizan ya tratamientos hormonales para la puberfonía y se ha realizado también alguna intervención de feminización de la voz.

Mar Vázquez: "Mi voz no se correspondía a mi físico; no me identificaba con ella"

Mar Vázquez se planteó pasar por el quirófano para cambiar su frecuencia de voz cuando comenzó su proceso de transición de género. Para ello, se estuvo informando sobre las distintas opciones que tenía, y sobre los pros y los contras de cada una de ellas. Sin embargo, al final se ahorró este viaje al quirófano, al que sí bajó para realizarse una cirugía de reducción de la nuez. "Una operación es siempre una operación y yo ya llevo unas cuantas", dice.

En su caso, las sesiones de logopedia y su tenacidad fueron suficientes para bajar la frecuencia fundamental de su voz —la de un varón adulto típico es de 85-180 hercios y la de una mujer adulta típica de 165 a 255 hercios—. Primero fue a clases de logopedia y después se entrenó en su casa. "Fui sólo a diez sesiones porque cada una, de media hora, me costaba 60 euros. Así que con lo que aprendí allí, decidí entrenar por mi cuenta en casa. Me ponía delante del espejo y hacía los ejercicios. Me miraba y veía que mi voz no se correspondía con mi físico, no me identificaba con ella y esto me desesperaba mucho", explica.

Pero al final, los cambios fueron apareciendo, aunque aún tardó un año hasta que se sintió ella misma cuando se escuchaba. "Me costó muchísimo esfuerzo y derramé muchas lágrimas. Fue un proceso muy duro y muy largo. Si no lo hubiese conseguido habría recurrido a la cirugía. No quiero que nadie me identifique como algo que no siento", reconoce.

Asegura que su cabezonería y que es muy disciplinada, probablemente algo que le debe de ser una persona deportista, le ayudó



Mar Vázquez, el pasado Corpus.

a lograr su objetivo. El entrenamiento de la voz se lo tomó como un entrenamiento de atletismo: to-

dos los días y sin bajar el ritmo. "Las cuerdas vocales, al final, no dejan de ser un músculo", comenta.