

¿Por qué está cambiando mi voz?

Publicado el: 08-07-2022

¡Tu voz está cambiando! Éste es uno de los muchos cambios que experimentan las niñas y los varones cuando ingresan en la pubertad. Obtén aquí más información sobre lo que sucede cuando la voz de alguien cambia.

¿Por qué cambia mi voz?

En la pubertad, el organismo de los varones comienza a producir una gran cantidad de la hormona **testosterona**, que provoca cambios en varias partes del cuerpo, incluida la voz. Para empezar, la **laringe** de los varones se agranda.

La laringe, ubicada en la garganta, en el extremo superior de la **traquea**, es como un tubo hueco que mide 5 centímetros de alto. La laringe cumple la función de crear el sonido de tu voz.

Atravesando la laringe se encuentran dos músculos, las **cuerdas vocales**, que se extienden como bandas elásticas. Cuando respiras, tus cuerdas vocales se relajan contra las paredes de la laringe y se abren totalmente para permitir que el aire ingrese en tus pulmones y salga de ellos. Cuando hablas, sin embargo, tus cuerdas vocales se juntan y se estiran atravesando la laringe. El aire proveniente de los pulmones pasa por entre tus cuerdas vocales y las hace vibrar, lo que produce el tono de tu voz. Cuando tu voz es más grave, las cuerdas vocales están elongadas y relajadas. Cuando el tono de tu voz es más agudo, las cuerdas vocales se acortan y se tensan. (Notarás esta diferencia en cómo se sienten cuando regulas tu forma de hablar).

A medida que tu laringe crece, las cuerdas vocales se alargan y ensanchan. Además, los huesos de la cara comienzan a crecer. Las cavidades de los senos paranasales, la nariz y la parte posterior de la garganta se agrandan. Esto genera un espacio mayor en la cara, por lo que la voz tiene más lugar para resonar. Todos estos factores hacen que tu voz se vuelva más grave.

Piensa en una guitarra. Cuando se puntea una cuerda, ésta vibra y produce un tono altisonante. Cuando se puntea una cuerda más gruesa, suena más grave cuando vibra. Algo similar es lo que ocurre con tu voz. Antes del "estirón", tu laringe es relativamente pequeña y tus cuerdas vocales, relativamente delgadas. Por lo tanto, tu voz es aguda e infantil. Pero a medida que los huesos, los cartílagos y las cuerdas vocales crecen, tu voz comienza a sonar como la de un adulto.

Junto con todos los demás cambios que experimenta tu cuerpo, quizá percibas que la zona de tu garganta tiene un aspecto algo diferente. En los varones, cuando la laringe crece, se inclina y forma un ángulo distinto y puedes ver un bulto que sobresale en la zona del cuello que está por delante de la garganta y forma la nuez de Adán. En las niñas, la laringe también crece, pero no tanto como en los varones. Por eso es que las niñas no tienen nuez.

¿Por qué me cuesta tanto dominar mi voz?

Mientras tu cuerpo se acostumbra a estos cambios, tu voz quizá resulte difícil de dominar. La voz de un varón se "quiebra" o cambia porque su cuerpo se está acostumbrando al cambio de tamaño de la laringe. Por suerte, este fenómeno es temporal. No suele durar más que unos pocos meses. Incluso durante ese período, tu voz no se quebrará cada vez que hables.

En algunos varones, la voz se irá volviendo más grave poco a poco, mientras que en otros se volverá grave rápidamente. Es probable que el sonido de tu voz te haga sentir preocupado, tenso o incómodo, pero la gente suele entender lo que te sucede; en especial, tus amigos o hermanos que han pasado por lo mismo. Todos pasan por esta situación y, cuando sucede, lleva cierto tiempo adaptarse a una laringe más grande y a un nuevo sonido de voz.

¿Cuándo cambiará mi voz?

Tal vez hayas notado que a algunos de tus amigos se les quiebra la voz, que otros ya tienen la voz grave y que aún otros no han experimentado ningún cambio. El ritmo de cada persona es diferente, por lo que algunas voces comienzan a cambiar antes y otras, un poco más tarde. En general, la voz de un varón empezará a cambiar entre los 11 y los 15 años, aunque es posible que sea antes o después. Todo depende del momento en que el varón comienza a transitar la pubertad y algunos varones normales ingresan en la pubertad más temprano o más tarde que otros.

¿Cuán grave se volverá mi voz?

Cuanto más grande sea la laringe de un varón, más gruesas serán las cuerdas vocales y cuanto más grande sea el área de resonancia, más grave será la voz.

Una vez que tu laringe haya crecido, tu voz se volverá más estable y más fácil de dominar. ¡Pero ni siquiera en ese momento tu voz habrá terminado de desarrollarse! Incluso después del cambio que ocurre en tu adolescencia, tu voz sigue desarrollándose. Aunque la etapa en que tu voz es chillona y se quiebra no dura demasiado, en la mayoría de los varones, la voz no está plenamente madura sino hasta después de los 20 años.

Fuente: <https://netsaluti.com>