

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[DrugFreeActionAlliance.org](http://DrugFreeActionAlliance.org)

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

## Know! Tendencias: “Dabbin” y “Dabbing”

Si tiene adolescentes o si es un fan de deportes profesionales, es muy probable que haya escuchado sobre “The Dab”, o por lo menos lo ha visto en acción (sea que lo haya notado o no). Por un lado, existe el “dabbin”, un baile súper popular donde una persona baja su cabeza en su codo como si estuviese estornudando, mientras extiende su otro brazo hacia fuera. Atletas profesionales como Cam Newton y LeBron James están “dabbin”, y sus adolescentes y amigos están probablemente “dabbin” también. Sin peligro, sin daños, solo por diversión.

Por otro lado, existe el “dabbing”, una actividad de un tipo completamente diferente, muy peligrosa. En este caso, dabbing es el uso de drogas. Un “dab” es una forma altamente concentrada de marihuana, también conocida como aceite de hachís por butano (BHO), con frecuencia llamado aceite de miel, budder o cera de oídos, debido a su apariencia. El BHO se inhala usualmente a través de una pipa de agua o aceite, usando una antorcha de butano como elemento de calentamiento. Otro método común de consumo involucra el vaporizador de cigarrillos electrónicos.

Según la DEA de EE.UU., los concentrados de marihuana son extremadamente peligrosos y contienen niveles extraordinariamente altos de THC que pueden variar entre 40 y 80%; eso es cuatro veces más fuerte que la marihuana de alto grado o alta calidad, la cual mide normalmente alrededor de 20% THC.

Los efectos a largo plazo de dabbing no son aún totalmente conocidos, sin embargo, debido a su potencia extrema, los expertos dicen que podrían ser psicológica o físicamente más intensos que la planta de marihuana tradicional.

En el uso de la planta de marihuana, los efectos conocidos incluyen:

- daño al cerebro en desarrollo del adolescente
- paranoia
- ansiedad
- ataques de pánico
- alucinaciones
- aumento de frecuencia cardíaca
- síndrome de abstinencia
- adicción

Sin embargo, a diferencia con el uso tradicional de marihuana, ha habido reportes de personas que usan concentrados hasta el punto de desmayarse, lo cual puede llevar a un número de inquietudes adicionales de salud y seguridad.

**ES** Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:  
[DrugFreeActionAlliance.org](http://DrugFreeActionAlliance.org)

Know! es un programa de:



Drug Free Action Alliance

LIFETIME PREVENTION | LIFETIME WELLNESS

Enlace al artículo en la página de Facebook de Drug Free Action Alliance

Drug Free Action Alliance  
6155 Huntley Road, Suite H  
Columbus, Ohio 43229  
PH: (614) 540-9985  
FX: (614) 540-9990

Otro aspecto peligroso de dabbing es el proceso de creación del aceite, en el cual fluido de butano es forzado a través de un tubo o manguera lleno de recortes de marihuana seca y luego calentado para extraer THC. Debido a que el proceso de extracción no es realmente complicado, requiere pocos recursos y es el tema de innumerables videos en línea, muchas personas han tratado de hacerlo por sí mismas, resultando en incendios, quemaduras graves y explosiones violentas de hogares en todo el país.

¿Usted puede estar preguntándose si el Baile Dab tiene algo que ver con la droga Dab? Algunas personas, incluyendo el rapero Bow Wow, cree que el baile dab es una directa referencia al uso de drogas, y que al bajar la cabeza en el codo representa una tos después de usar un poco de "marihuana". Sin embargo, los creadores de la canción y el baile dicen que dabbin' no tiene conexión con dabbing. En cualquier caso, esta es una oportunidad ideal para traer el tema a colación con sus hijos, pregúnteles qué saben o si han escuchado sobre el tema y luego bríndeles algunos datos sobre los peligros y riesgos de dabbing. Y si realmente quiere llamar su atención, muéstreles algunos de sus movimientos de baile. Luego, puede comenzar a hablar una vez que dejen de reírse.

Fuentes: [Pediatric Perspectives: Assessing the Dangers of Dabbing: Mere Marijuana or Harmful New Trend? July 2015.](#) [Sports Illustrated: 'Dab on them folks.' A brief history of the Dab dance in sports. Nov. 2015.](#) [U.S. Drug Enforcement Administration: What You Should Know About Marijuana Concentrates, Also Known as THC Extractions.](#)