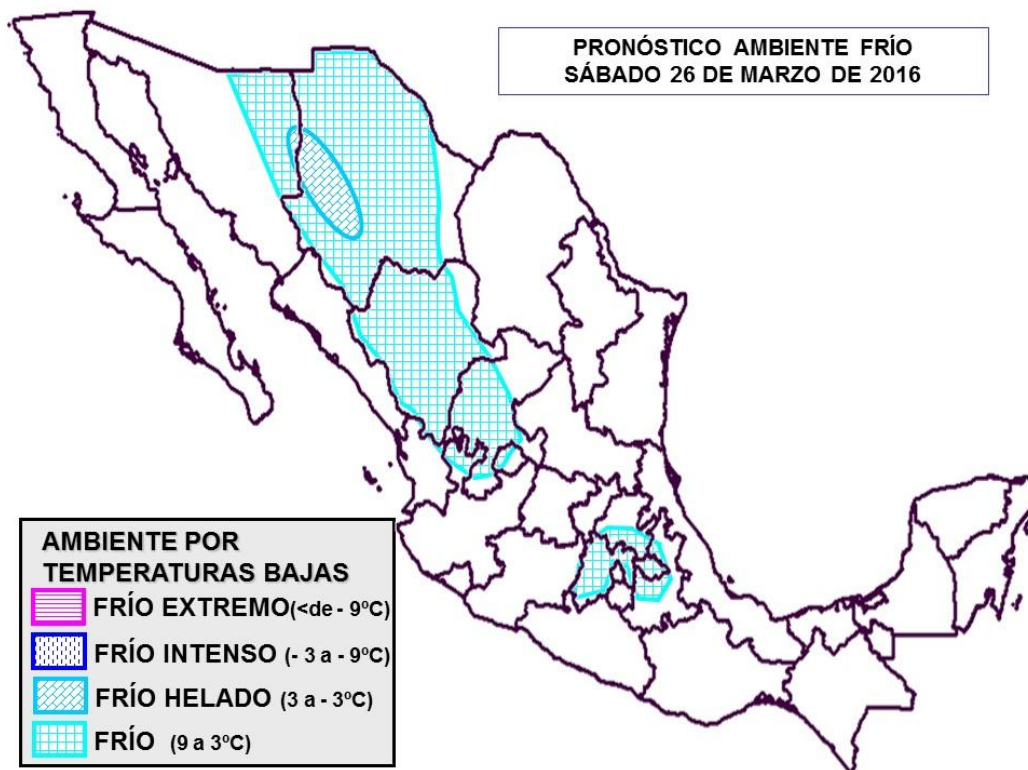


AMBIENTE FRÍO

ETAPA DE AVISO

Boletín No.142.25.03.2016

Emisión: 14:00 h



Situación Meteorológica Actual

Sistema frontal “50” se extiende desde el noreste de EUA., hasta el sur del Golfo de México, favorecerá potencial de lluvias aisladas en el noreste, oriente y sureste del país.

La masa de aire frío asociada, mantendrá el ambiente frío durante la mañana y noche en el norte, noreste, oriente y centro del país.

Alertas para las Próximas 24 horas

Se esperan ambientes con temperaturas mínimas de:

FRÍO HELADO [3 a -3°C]: centro-occidente de Chihuahua.

FRÍO [9 a 3°C]: noreste de Sonora, mayor parte de Chihuahua, Durango y de Aguascalientes, e incluso el centro y sur de Zacatecas, noroeste y norte de Jalisco y principalmente en sierras de Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Estado de México.

Temperaturas mínimas registradas en las pasadas 24 horas (°C).

Temosáchic, Chih., 2.0; Saltillo, Coah., 4.9; Toluca, Edo. de Méx., 7.0; Colotlán, Jal., 7.8; Zacatecas, Zac., San Luis Potosí, S.L.P., Morelia, Mich. y Puebla, Pue., 8.0 y Aeropuerto, Cd. de Mex., 10.0.

FUENTE SMN.

Elaboró: Met. L. Pavia

TEMPERATURAS BAJAS

PRONÓSTICO A 2 DIAS

Fecha 25.03.2016
Emisión 14:00 h

| ESTADO | CIUDAD | DIA 26 | DIA 27 | ESTADO | CIUDAD | DIA 26 | DIA 27 |
|---|--------------------|----------------------------|--------|---|-----------------|---|--------|
| ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO | | | | ESTADOS DEL INTERIOR | | | |
| BC. | TIJUANA | A | A | CHIH. | JUÁREZ | B | B |
| | MEXICALI | A | A | | CASAS GRANDES | B | B |
| | ENSENADA | A | A | | TEMOSACHIC | C | C |
| BCS. | SANTA ROSALÍA | A | A | | CHIHUAHUA | B | B |
| | CONSTITUCIÓN | A | A | | DELICIAS | B | B |
| SON. | SONOYTA | A | A | | HGO. DEL PARRAL | B | B |
| | NOGALES | A | A | COAH. | ACUÑA | A | A |
| | AGUAPRIETA | B | B | | PIEDRAS NEGRAS | A | A |
| | NACÓZARI | B | B | | NUEVA ROSITA | A | A |
| | HERMOSILLO | A | A | | MONCLOVA | A | A |
| SIN. | CABORCA | A | A | | TORREÓN | A | A |
| | CHOIX | A | A | N. L. | SALTILLO | A | A |
| NAY. | CULIACÁN | A | A | | MONTERREY | A | A |
| | TEPIC | A | A | | MONTEMORELOS | A | A |
| JAL. | COLOTLÁN | B | B | DGO. | SABINAS HIDALGO | A | A |
| | GUADALAJARA | A | A | | TEPEHUANES | B | B |
| | TEPATITLÁN | A | A | | GÓMEZ P.- LERDO | B | B |
| | S. J. DE LOS LAGOS | B | B | ZAC. | DURANGO | B | B |
| | LAGOS DE MORENO | B | B | | FRESNILLO | B | B |
| COL. | COLIMA | A | A | | ZACATECAS | B | B |
| MICH. | ZAMORA | A | A | AGS. | JEREZ | B | B |
| | MORELIA | A | A | | SOMBRERETE | B | B |
| | CD. HIDALGO | A | A | | AGUASCALIENTES | B | A |
| | URUAPAN | A | A | S. L. P. | RINCÓN DE ROMOS | B | A |
| GRO. | TAXCO | A | A | | MATEHUALA | A | A |
| | CHILPANCINGO | A | A | | SAN LUIS POTOSÍ | A | A |
| OAX. | HUAJUAPAN | A | B | GTO. | RÍO VERDE | A | A |
| | OAXACA | A | A | | LEÓN | A | A |
| | TLACOLULA | A | A | | GUANAJUATO | A | A |
| CHIS. | TUXTLA GTZ. | A | A | QRO. | CELAYA | A | A |
| | LAS CASAS | A | B | | QUERÉTARO | A | A |
| | COMITÁN | A | A | | IXMIQUILPAN | A | A |
| ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE | | | | HGO. | PACHUCA | B | B |
| TAMPS. | NUEVO LAREDO | A | A | | TULANCINGO | B | B |
| | REYNOSA | A | A | | APAN | B | B |
| | MATAMOROS | A | A | TLAX. | TLAXCALA | B | B |
| | CD. VICTORIA | A | A | | PUEBLA | B | B |
| | TAMPICO | A | A | | HUAUCHINANGO | B | B |
| VER. | JALAPA | A | A | PUE. | TEZIUTLÁN | B | A |
| | ORIZABA | A | A | | TEHUACÁN | B | A |
| | PEROTE | A | A | | CUERNAVACA | A | A |
| TAB. | VILLAHERMOSA | A | A | MOR. | TOLUCA | B | B |
| CAMP. | CAMPECHE | A | A | | TENANCINGO | B | B |
| YUC. | MÉRIDA | A | A | | TEXCOCO | A | A |
| Q. R. | CANCÚN | A | A | D. F. | CD. DE MÉXICO | A | A |
| FRESCO [A] 18° A 9° C | | FRIO [B] 9° A 3° C | | FRIO HELADO [C] 3° A 3° BAJO CERO | | FRIO INTENSO [D] HASTA 9° BAJO CERO | |
| | | | | | | FRIO EXTREMO [E] MENOR A 9° BAJO CERO | |

Recomendaciones

- * Consultar los boletines que emite el Sistema Nacional de Protección Civil en esta temporada invernal.
- * Prestar especial atención a niños, personas de la tercera edad, enfermos e indigentes.
- * Abrigarse preferentemente usando la técnica de cebolla (vestirse por capas, si lo tiene con ropa interior térmica) que permite que el aire circule libremente alrededor de su cuerpo, manteniéndolo seco y atrapando el calor.
- * Protegerse el rostro, la cabeza, manos y orejas, evite respirar aire frío cubriéndose la boca y nariz.
- * No utilizar doble media o calcetín ya que esto bloquea la circulación, en su caso utilizar calcetines de lana.
- * Evitar los cambios bruscos de temperatura ya que estos pueden afectar el sistema respiratorio o producir una hipotermia.
- * En los días extremadamente fríos y/o con vientos fuertes, limitar la cantidad de tiempo al aire libre, ya que las exposiciones prolongadas al aire frío hace que se esfuerce más el corazón o la presión arterial suba demasiado.
- * Protegerse de la radiación solar con bloqueadores solares y usar protectores labiales para evitar que el frío lo reseque, utilice además cremas hidratantes para la piel.
- * Alimentarse sanamente en invierno procurando ingerir más calorías, líquidos de preferencia tibios, frutas, nueces o avellanas, mantenga sus horarios de alimentación y aumente la dosis de vitaminas.
- * Mantener una ventilación adecuada en caso de usar algún calefactor, horno, chimenea o calentones, para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono no encender anafres o braseros dentro de lugares cerrados o con mala ventilación.
- * Al utilizar calefacciones con líquidos inflamables hágalo con precaución, para evitar quemaduras o intoxicaciones, no dejar a niños o personas de la tercera edad al interior de un vehículo con el motor andando, ya que podrían inhalar monóxido de carbono.
- * Mantener las persianas y cortinas abiertas durante el día para permitir el ingreso de los rayos solares y cerrarlas al atardecer para conservar el calor.
- * Evitar conducir, si lo hace procure extremar precauciones ya que las carreteras se vuelven resbaladizas ante la presencia de nieve, aguanieve o congelamiento de estas, asegúrese de que alguien sepa su destino y cuando espera llegar. Respete las señales y notificaciones que las autoridades indiquen.
- * Mantener su auto en buen estado, teniendo un buen limpiaparabrisas y líquido anticongelante en su caso, respete los límites de velocidad, ya que el frenado requiere de más espacio con la presencia de lluvias, nieve y/o aguanieve.
- * Extremar precauciones al transitar por brechas y caminos rurales ante baja visibilidad por neblina matutina, así mismo recuerde que por las mañanas las operaciones aéreas suelen demorarse ante la presencia de esta.
- * Las embarcaciones pequeñas (de poco calado) deberán obedecer las indicaciones de navegación de sus capitanías de puerto correspondiente.
- * Proteger a sus mascotas ya que estas también son susceptibles al frío.
- * En caso de que su vivienda se encuentre en peligro ante las bajas temperaturas o efectos de la temporada invernal, acuda a su unidad de protección civil más cercana.