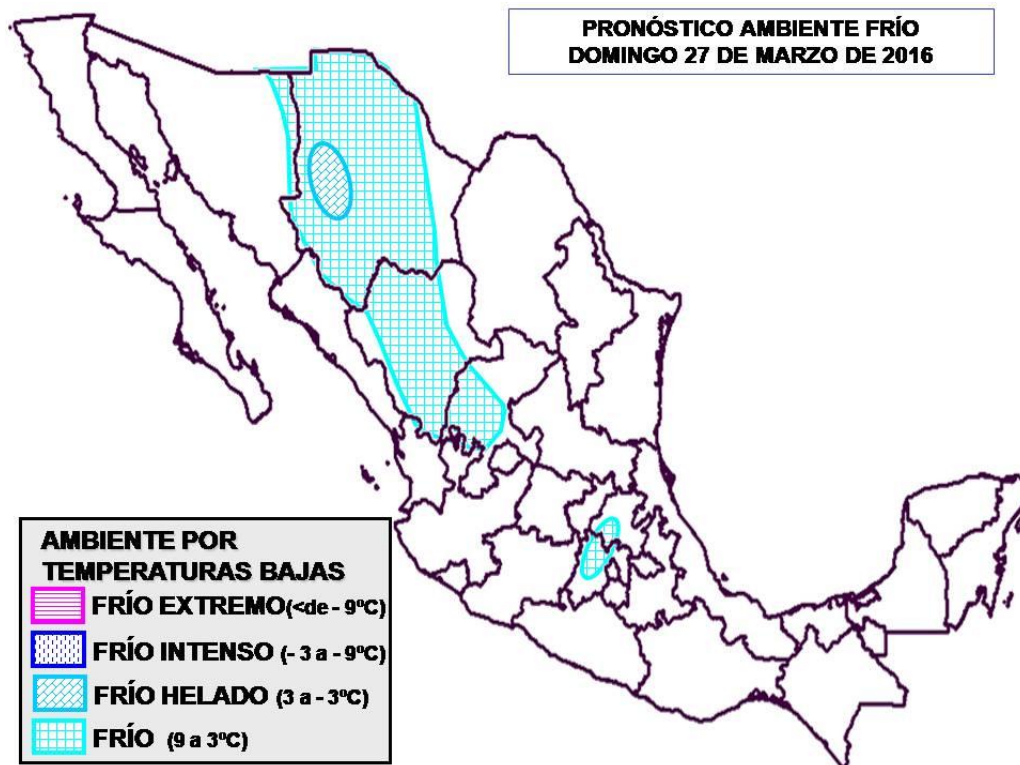


## AMBIENTE FRÍO

## ETAPA DE AVISO

Boletín No.143.26.03.2016

Emisión: 13:00 h



### Situación Meteorológica Actual

Nuevo frente frío (posible No. 51) se aproximará a los estados fronterizos del norte de México, provocará vientos fuertes en la porción norte de Chihuahua y Coahuila. Además de refrescamiento de temperatura en sierras del norte del país.

En tanto, ambiente frío se presentará por la mañana y noches en sierras del centro del país, debido a pérdida de calor por irradiación.

### 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]:** mayor parte de Chihuahua y de Durango, centro de Zacatecas y en sierras de Hidalgo y del Estado de México.

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

Temosachic, Chih., -0.1; Zacatecas, Zac., 10.2; Saltillo, Coah., 12.3; Tlaxcala, Tlax., 12.4; Pachuca, Hgo., 12.4; Toluca, Edo. de Méx., 11.0 y Cd. de Mex., 16.0.

FUENTE SMN.

Elaboró: Met. L. Pavia

<b>TEMPERATURAS BAJAS</b> <b>PRONÓSTICO A 2 DIAS</b>	<b>Fecha 26.03.2016</b> <b>Emisión 13:00 h</b>
---	---

ESTADO	CIUDAD	DIA 27	DIA 28	ESTADO	CIUDAD	DIA 27	DIA 28	
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	A	B		PIEDRAS NEGRAS	A	A	
	NACÓZARI	A	B		NUEVA ROSITA	A	A	
	HERMOSILLO	A	A		MONCLOVA	A	A	
	CABORCA	A	A		TORREÓN	A	A	
SIN.	CHOIX	A	A		N. L.	SALTILLO	A	A
	CULIACÁN	A	A	MONTERREY		A	A	
NAY.	TEPIC	A	A	MONTEMORELOS		A	A	
JAL.	COLOTLÁN	A	A	SABINAS HIDALGO		A	A	
	GUADALAJARA	A	A	DGO.		TEPEHUANES	B	B
	TEPATITLÁN	A	A			GÓMEZ P.- LERDO	B	B
	S. J. DE LOS LAGOS	A	A		DURANGO	B	B	
	LAGOS DE MORENO	A	A	ZAC.	FRESNILLO	B	B	
COL.	COLIMA	A	A		ZACATECAS	B	B	
MICH.	ZAMORA	A	A		JEREZ	B	B	
	MORELIA	A	A		SOMBRERETE	B	B	
	CD. HIDALGO	A	A	AGS.	AGUASCALIENTES	A	A	
	URUAPAN	A	A		RINCÓN DE ROMOS	A	A	
GRO.	TAXCO	A	A	S. L. P.	MATEHUALA	A	A	
	CHILPANCINGO	A	A		SAN LUIS POTOSÍ	A	A	
OAX.	HUAJUAPAN	A	A		RÍO VERDE	A	A	
	OAXACA	A	A	GTO.	LEÓN	A	A	
	TLACOLULA	A	A		GUANAJUATO	A	A	
CHIS.	TUXTLA GTZ.	A	A		CELAYA	A	A	
	LAS CASAS	A	B	QRO.	QUERÉTARO	A	A	
	COMITÁN	A	A		HGO.	IXMIQUILPAN	A	A
ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE					PACHUCA	B	B	
TAMPS.	NUEVO LAREDO	A	A		TULANCINGO	B	B	
	REYNOSA	A	A		APAN	B	B	
	MATAMOROS	A	A	TLAX.	TLAXCALA	A	A	
	CD. VICTORIA	A	A		PUE.	PUEBLA	A	A
	TAMPICO	A	A	HUAUCHINANGO		A	A	
VER.	JALAPA	A	A	TEZIUTLÁN		A	A	
	ORIZABA	A	A	TEHUACÁN		A	A	
	PEROTE	A	A	MOR.	CUERNAVACA	A	A	
TAB.	VILLAHERMOSA			MEX.	TOLUCA	B	B	
CAMP.	CAMPECHE				TENANCINGO	B	B	
YUC.	MÉRIDA				TEXCOCO	A	A	
Q. R.	CANCÚN				D. F.	CD. DE MÉXICO	A	A
FRESCO [ A ] 18º A 9º C		FRIO [ B ] 9º A 3º C		FRIO HELADO [ C ] 3º A 3º BAJO CERO		FRIO INTENSO [ D ] HASTA 9º BAJO CERO		
						FRIO EXTREMO [ E ] MENOR A 9º 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.