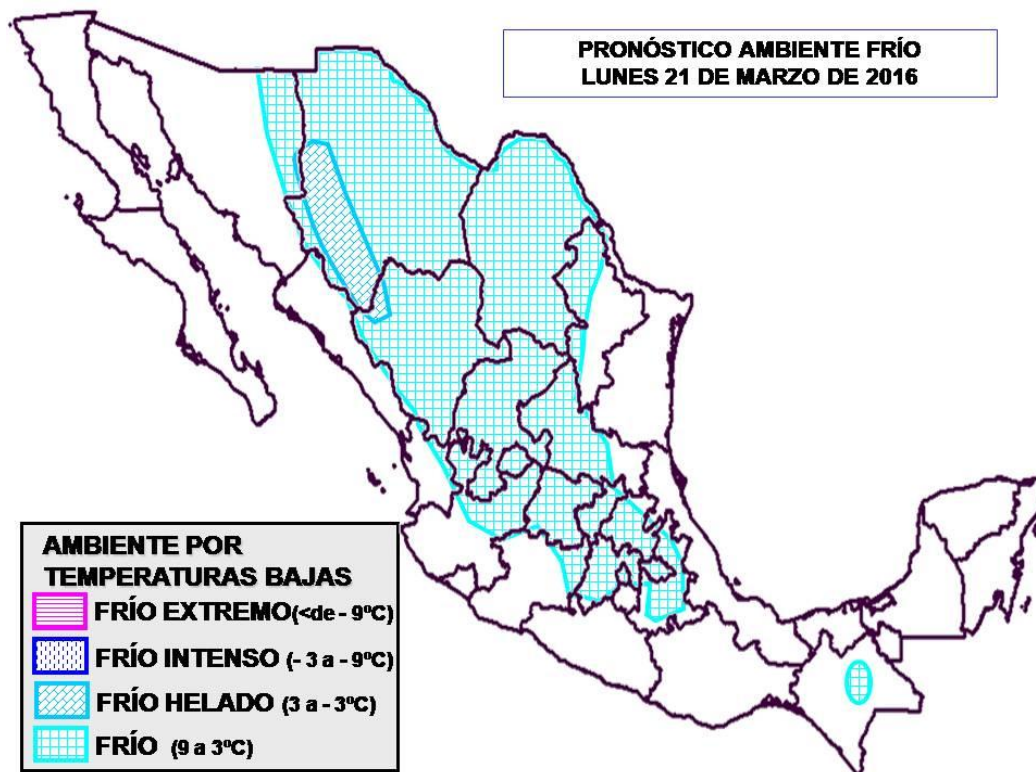


AMBIENTE FRÍO

ETAPA DE AVISO

Boletín No.137.20.03.2016

Emisión: 14:30 h



Situación Meteorológica Actual

El frente frío “49” se extiende desde el noreste del Golfo de México hasta el sur de dicho Golfo, favorecerá potencial de lluvias fuertes a intensas en el oriente, sureste y sur-sureste del país. Así mismo, la masa de aire frío que impulsa al frente frío, generará descenso en la temperatura en el norte, noreste, centro y oriente del país.

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

Temósachic, Chih., 2.1; Saltillo, Coah., 3.1; Toluca, Méx., 6.4; Aguascalientes, Ags., 8.2 y Aeropuerto, Cd. Méx. 11.0

FUENTE SMN.

Alertas para las Próximas 24 horas

Se esperan ambientes con temperaturas mínimas de:

FRÍO HELADO [3 a -3°C]: centro-occidente y suroeste de Chihuahua, además del nor-noroeste de Durango.

FRÍO [9 a 3°C]: oriente de Sonora, mayor parte de Chihuahua, Coahuila, Durango, Zacatecas, Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Estado de México y Ciudad de México, además del norte y oriente de Nuevo León, noreste de Nayarit, norte de Jalisco y de Michoacán, occidente y centro de San Luis Potosí y centro-oriente de Chiapas.

Elaboró: Met. L. Pavia

TEMPERATURAS BAJAS

PRONÓSTICO A 2 DIAS

Fecha 20.03.2016
Emisión 14:30 h

| ESTADO | CIUDAD | DIA 21 | DIA 22 | ESTADO | CIUDAD | DIA 21 | DIA 22 | |
|--------------------------------------|---------------|----------------------------|------------|---|-----------------|---|--------|---|
| ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO | | | | ESTADOS DEL INTERIOR | | | | |
| BC. | TIJUANA | A | A | CHIH. | JUÁREZ | B | B | |
| | MEXICALI | A | A | | CASAS GRANDES | C | C | |
| | ENSENADA | A | A | | TEMOSACHIC | C | C | |
| BCS. | SANTA ROSALÍA | A | A | | CHIHUAHUA | B | B | |
| | CONSTITUCIÓN | A | A | | DELICIAS | B | B | |
| SON. | SONOYTA | A | A | COAH. | HGO. DEL PARRAL | B | B | |
| | NOGALES | A | A | | ACUÑA | B | B | |
| | AGUAPRIETA | B | B | | PIEDRAS NEGRAS | B | B | |
| | NACÓZARI | B | B | | NUEVA ROSITA | B | B | |
| | HERMOSILLO | A | A | | MONCLOVA | B | B | |
| SIN. | CABORCA | A | A | | TORREÓN | B | B | |
| | CHOIX | A | A | | SALTILLO | B | B | |
| NAY. | CULIACÁN | A | A | N. L. | MONTERREY | B | A | |
| | TEPIC | B | B | | MONTEMORELOS | A | A | |
| JAL. | COLOTLÁN | B | B | | DGO. | SABINAS HIDALGO | A | A |
| | GUADALAJARA | A | A | TEPEHUANES | | C | B | |
| | TEPATITLÁN | A | A | GÓMEZ P.- LERDO | | B | B | |
| | COL. | S. J. DE LOS LAGOS | B | B | ZAC. | DURANGO | B | B |
| | | LAGOS DE MORENO | B | B | | FRESNILLO | B | B |
| COLIMA | | A | A | ZACATECAS | | B | B | |
| MICH. | ZAMORA | B | B | JEREZ | | SOMBRERETE | B | B |
| | MORELIA | B | B | | AGS. | AGUASCALIENTES | B | A |
| | CD. HIDALGO | A | A | | | RINCÓN DE ROMOS | B | A |
| | GRO. | URUAPAN | A | A | S. L. P. | MATEHUALA | A | A |
| TAXCO | | A | A | SAN LUIS POTOSÍ | | B | B | |
| OAX. | CHILPANCINGO | A | A | RÍO VERDE | | A | A | |
| | HUAJUAPAN | A | A | | GTO. | LEÓN | B | A |
| | OAXACA | A | A | | | GUANAJUATO | B | A |
| CHIS. | TLACOLULA | A | A | CELAYA | | B | A | |
| | TUXTLA GTZ. | A | A | QRO. | QUERÉTARO | B | A | |
| | LAS CASAS | B | B | | HGO. | IXMIQUILPAN | B | A |
| COMITÁN | B | B | PACHUCA | | | B | B | |
| ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE | | | TULANCINGO | | | B | B | |
| TAMPS. | NUEVO LAREDO | A | A | APAN | | B | B | |
| | REYNOSA | A | A | | TLAX. | TLAXCALA | B | B |
| | MATAMOROS | A | A | | | PUE. | PUEBLA | B |
| | CD. VICTORIA | A | A | HUAUCHINANGO | B | | B | |
| | VER. | TAMPICO | A | A | TEZIUTLÁN | | B | A |
| JALAPA | | A | A | TEHUACÁN | B | | A | |
| ORIZABA | | A | A | MOR. | CUERNAVACA | A | A | |
| TAB. | PEROTE | A | A | | MEX. | TOLUCA | B | B |
| | VILLAHERMOSA | A | A | TENANCINGO | | B | B | |
| CAMP. | CAMPECHE | A | A | TEXCOCO | | B | A | |
| YUC. | MÉRIDA | A | A | D. F. | | CD. DE MÉXICO | B | A |
| Q. R. | CANCÚN | 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.