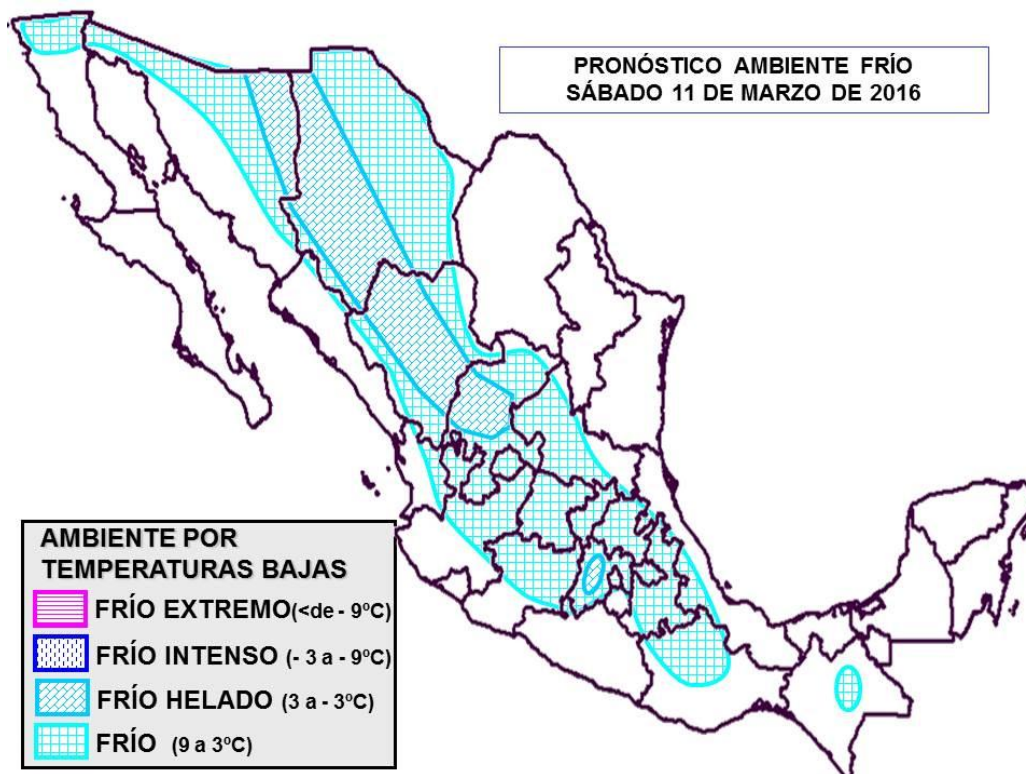


AMBIENTE FRÍO

ETAPA DE ALERTA Y AVISO

Boletín No.128.11.03.2016

Emisión: 14:00 h



Situación Meteorológica Actual

La onceava tormenta invernal se ubica sobre Texas, E.U.A., mantendrá posible caída de nieve o aguanieve sobre Coahuila, Nuevo León, Durango y Zacatecas. Se prevé que deje de afectar al territorio nacional a partir de la mañana del sábado.

En tanto, el frente frío “45” se extiende desde el oriente de Texas, E.U.A, hasta el centro del Golfo de México, favorecerá lluvias fuertes a muy fuertes en el oriente y sureste del país, así como en la Península de Yucatán.

Un nuevo sistema frontal (posible No. 47), se aproximará al noroeste de México y por la noche ingresará a Baja California, favoreciendo ligero descenso de temperatura en el noroeste de la República Mexicana.

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

Temosachic, Chih., -1.7; Durango, Dgo. y Toluca, Edo. de Méx. -1.0; Puebla, Pue., 2.0; Guadalajara, Jal. y Morelia, Mich., 3.0, y Aeropuerto, Cd. de Méx., 7.0.

FUENTE SMN.

Alertas para las Próximas 24 horas

Se esperan ambientes con temperaturas mínimas de:

FRÍO HELADO [3 a -3°C]: noreste de Sonora, occidente, centro y sur de Chihuahua, noroeste, centro y centro-orienta de Durango, centro de Zacatecas, así como en sierras del Estado de México.

FRÍO [9 a 3°C]: norte de Baja California, noroeste, norte y sureste de Sonora, centro y oriente de Chihuahua, noreste, occidente y sur de Durango, norte y sur de Zacatecas, mayor parte de Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Ciudad de México e incluso en el occidente y centro de San Luis Potosí, oriente de Nayarit, norte y centro de Jalisco y de Michoacán, norte y centro de Oaxaca, centro-occidente de Veracruz y centro-orienta de Chiapas.

Elaboró: Met. L. Pavia

TEMPERATURAS BAJAS PRONÓSTICO A 2 DIAS

Fecha 11.03.2016
Emisión 14:00 h

ESTADO	CIUDAD	DIA 12	DIA 13	ESTADO	CIUDAD	DIA 12	DIA 13	
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR				
BC.	TIJUANA	B	B	CHIH.	JUÁREZ	B	B	
	MEXICALI	B	B		CASAS GRANDES	C	C	
	ENSENADA	B	B		TEMOSACHIC	C	C	
BCS.	SANTA ROSALÍA	A	A		CHIHUAHUA	B	B	
	CONSTITUCIÓN	A	A		DELICIAS	B	B	
SON.	SONOYTA	B	B	COAH.	HGO. DEL PARRAL	B	B	
	NOGALES	B	B		ACUÑA	A	A	
	AGUAPRIETA	B	B		PIEDRAS NEGRAS	A	A	
	NACÓZARI	B	B		NUEVA ROSITA	A	A	
	HERMOSILLO	B	B		MONCLOVA	A	A	
SIN.	CABORCA	B	B		TORREÓN	A	A	
	CHOIX	A	A		SALTILLO	A	A	
NAY.	CULIACÁN	A	A	N. L.	MONTERREY	A	A	
	TEPIC	B	A		MONTEMORELOS	A	A	
JAL.	COLOTLÁN	B	B		DGO.	SABINAS HIDALGO	A	A
	GUADALAJARA	B	B	TEPEHUANES		C	C	
	TEPATITLÁN	B	B	GÓMEZ P.- LERDO		C	C	
	COL.	S. J. DE LOS LAGOS	B	B	ZAC.	DURANGO	C	C
		LAGOS DE MORENO	B	B		FRESNILLO	C	C
COLIMA		A	A	ZACATECAS		C	C	
MICH.	ZAMORA	B	B	JEREZ		SOMBRERETE	C	C
	MORELIA	B	B		AGS.	AGUASCALIENTES	B	B
	CD. HIDALGO	B	B			RINCÓN DE ROMOS	B	B
	GRO.	URUAPAN	B	B	S. L. P.	MATEHUALA	B	B
TAXCO		B	B	SAN LUIS POTOSÍ		B	B	
OAX.	CHILPANCINGO	A	A	RÍO VERDE		A	A	
	HUAJUAPAN	B	B		GTO.	LEÓN	B	B
	OAXACA	B	B			GUANAJUATO	B	B
CHIS.	TLACOLULA	A	A	CELAYA		B	B	
	TUXTLA GTZ.	A	A	QRO.	QUERÉTARO	B	B	
	LAS CASAS	B	B		HGO.	IXMIQUILPAN	B	B
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	B
	CD. VICTORIA	A	A			HUAUCHINANGO	B	B
	TAMPICO	A	A	TEZIUTLÁN		B	B	
VER.	JALAPA	B	A	TEHUACÁN		B	B	
	ORIZABA	B	A		MOR.	CUERNAVACA	A	A
	PEROTE	B	A			MEX.	TOLUCA	C
TAB.	VILLAHERMOSA	A	A	TENANCINGO	C		C	
CAMP.	CAMPECHE	A	A	TEXCOCO	B		B	
YUC.	MÉRIDA	A	A	D. F.	CD. DE MÉXICO		B	B
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.