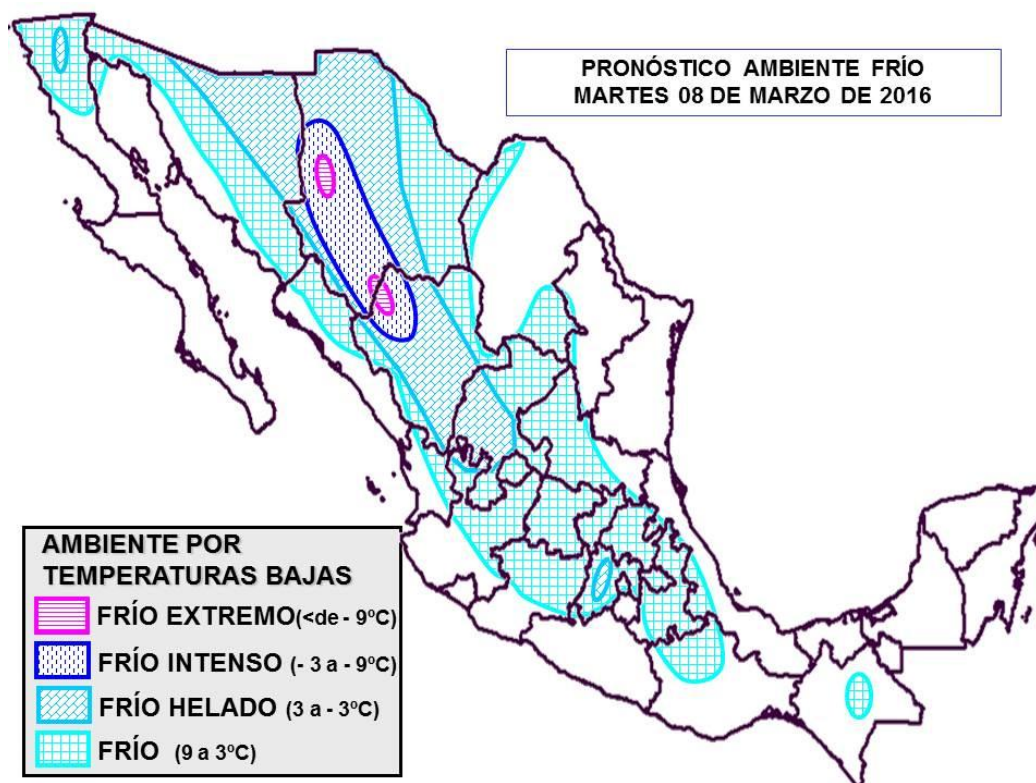


AMBIENTE FRÍO

ETAPA DE ALERTA Y AVISO

Boletín No.124.07.03.2016

Emisión: 15:00 h



Situación Meteorológica Actual

El **frente frío “44”** se extiende desde el norte de Chihuahua hasta Baja California Sur, asociado con una baja presión de núcleo frío en el norte de Baja California y con la corriente en chorro, dan origen a la Décimo Primera Tormenta Invernal, por lo que se prevé potencial de lluvias y vientos fuertes acompañados de tolvaneras y posible formación de torbellinos en la Península de Baja California y Sonora, así como un **marcado descenso de temperatura y potencial de nieve o aguanieve** en zonas montañosas de Baja California, Sonora y Chihuahua.

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

Durango, Dgo., 4.0; Toluca, Edo. de Méx., 6.0; Pachuca, Hgo., 6.9; San Luis Potosí, S.L.P., 7.0; Tlaxcala, Tlax., 7.2; y Aeropuerto de la Cd. de Méx., 14.0.

FUENTE SMN.

Alertas para las Próximas 24 horas

Se esperan ambientes con temperaturas mínimas de:
FRÍO EXTREMO [<-9°C]: centro-occidente y sur-suroeste de Chihuahua, además del nor-noroeste de Durango.

FRÍO INTENSO [-3 a -9°C]: occidente y suroeste de Chihuahua, así como el noroeste de Durango.

FRÍO HELADO [3 a -3°C]: centro de Baja California, norte y noreste de Sonora, norte y centro de Chihuahua, centro y sur de Durango, centro de Zacatecas y principalmente en sierras del Estado de México.

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

Elaboró: Met. L. Pavia

TEMPERATURAS BAJAS

PRONÓSTICO A 2 DIAS

Fecha 07.03.2016
Emisión 15:00 h

ESTADO	CIUDAD	DIA 08	DIA 09	ESTADO	CIUDAD	DIA 08	DIA 09	
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR				
BC.	TIJUANA	B	B	CHIH.	JUÁREZ	C	C	
	MEXICALI	C	B		CASAS GRANDES	D	D	
	ENSENADA	C	B		TEMOSACHIC	E	E	
BCS.	SANTA ROSALÍA	A	B		CHIHUAHUA	D	D	
	CONSTITUCIÓN	B	B		DELICIAS	C	C	
SON.	SONOYTA	B	B	COAH.	HGO. DEL PARRAL	C	C	
	NOGALES	B	B		ACUÑA	A	B	
	AGUAPRIETA	B	B		PIEDRAS NEGRAS	A	B	
	NACÓZARI	C	C		NUEVA ROSITA	A	B	
	HERMOSILLO	B	B		MONCLOVA	A	B	
SIN.	CABORCA	B	B		TORREÓN	A	B	
	CHOIX	B	B		SALTILLO	A	B	
NAY.	CULIACÁN	A	B	N. L.	MONTERREY	A	B	
	TEPIC	B	B		MONTEMORELOS	A	B	
JAL.	COLOTLÁN	B	B		DGO.	SABINAS HIDALGO	A	B
	GUADALAJARA	B	B	TEPEHUANES		E	E	
	TEPATITLÁN	B	B	GÓMEZ P.- LERDO		D	D	
		S. J. DE LOS LAGOS	B	B	ZAC.	DURANGO	C	C
		LAGOS DE MORENO	B	B		FRESNILLO	C	C
COL.		COLIMA		ZACATECAS		C	C	
MICH.	ZAMORA	B	B	JEREZ		C	C	
	MORELIA	B	B		SOMBRERETE	C	C	
		CD. HIDALGO	A	A	AGS.	AGUASCALIENTES	B	C
		URUAPAN	A	A		RINCÓN DE ROMOS	B	C
GRO.	TAXCO	A	A	S. L. P.	MATEHUALA	B	B	
	CHILPANCINGO				SAN LUIS POTOSÍ	B	B	
OAX.	HUAJUAPAN	B	B		RÍO VERDE	A	A	
	OAXACA	B	B	GTO.		LEÓN	B	B
	TLACOLULA	A	A			GUANAJUATO	B	B
CHIS.	TUXTLA GTZ.	A	A		CELAYA	B	B	
	LAS CASAS	B	B	QRO.		QUERÉTARO	B	B
	COMITÁN	B	B			HGO.	IXMIQUILPAN	B
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		B	B
	CD. VICTORIA	A	A		PUE.	PUEBLA	B	B
	TAMPICO	A	A	HUAUCHINANGO		B	B	
VER.	JALAPA	B	B	TEZIUTLÁN		B	B	
	ORIZABA	B	B	TEHUACÁN	B	B		
	PEROTE	B	B	MOR.	CUERNAVACA	A	A	
TAB.	VILLAHERMOSA	A	A		MEX.	TOLUCA	C	C
CAMP.	CAMPECHE	A	A	TENANCINGO		C	C	
YUC.	MÉRIDA	A	A	TEXCOCO		B	B	
Q. R.	CANCÚN	A	A	D. F.	CD. DE MÉXICO	B	B	
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.