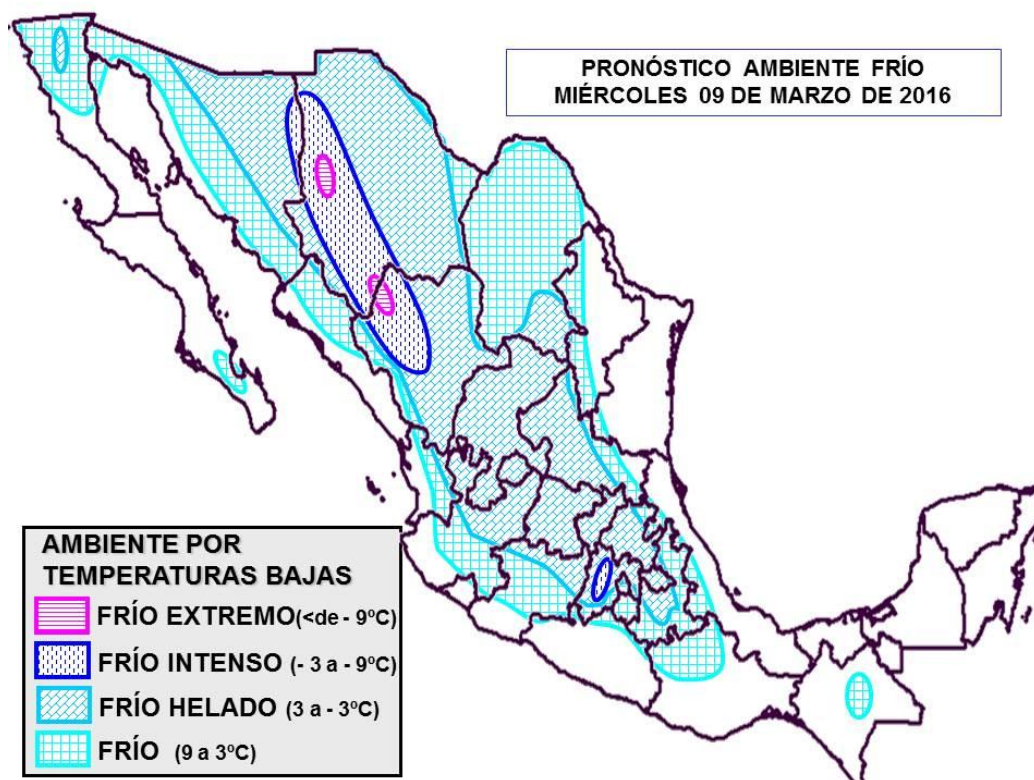


AMBIENTE FRÍO ETAPA DE ALERTA Y AVISO

Boletín No.125.08.03.2016
Emisión: 15:00 h



Situación Meteorológica Actual

Frente Frío "45" en interacción con la Décimo Primera Tormenta Invernal, ambos sobre el noroeste de México y el frente frío "44" que se ubica sobre el norte de Chihuahua **provocarán ambiente frío a muy frío**, potencial de lluvias con tormentas eléctricas, granizadas y vientos fuertes con tolvánicas y remolinos en estados del noroeste, norte y occidente del país.

Además de **potencial para la caída de nieve o aguanieve** en las partes montañosas de Baja California, Sonora, Durango, Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, Zacatecas, Aguascalientes, Sinaloa, Colima, Jalisco y Guanajuato.

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

Temosachic, Chih., 5.8; Toluca, Mex., 6.3; Zacatecas, Zac., 7.2; Pachuca, Hgo., 8.2 y Aeropuerto de la Cd. de Méx., 13.0

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, así como el nor-noroeste de Durango.

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

FRÍO HELADO [3 a -3°C]: centro de Baja California, norte y noreste de Sonora, gran parte de Chihuahua, Durango, Zacatecas, Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Estado de México, Ciudad de México, e incluso en el sureste de Coahuila, norte de Jalisco y noreste de Michoacán.

FRÍO [9 a 3°C]: centro-oriental de Baja California Sur, norte y centro de Baja California, noroeste y occidente de Sonora, gran parte de Coahuila, norte y centro de Sinaloa, occidente de Nuevo León, oriente de San Luis Potosí, centro y oriente de Nayarit, centro de Jalisco y de Michoacán, norte de Colima, Guerrero y de Oaxaca, así como el centro-occidente de Veracruz.

Elaboró: Met. L. Pavia

TEMPERATURAS BAJAS PRONÓSTICO A 2 DIAS	Fecha 08.03.2016 Emisión 15:00 h
---	---

ESTADO	CIUDAD	DIA 09	DIA 10	ESTADO	CIUDAD	DIA 09	DIA 10	
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR				
BC.	TIJUANA	B	B	CHIH.	JUÁREZ	C	C	
	MEXICALI	C	B		CASAS GRANDES	D	D	
	ENSENADA	B	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	C	C		ACUÑA	B	B	
	AGUAPRIETA	C	C		PIEDRAS NEGRAS	B	B	
	NACÓZARI	C	C		NUEVA ROSITA	B	B	
	HERMOSILLO	B	B		MONCLOVA	B	B	
SIN.	CABORCA	B	B		TORREÓN	B	B	
	CHOIX	B	B		SALTILLO	C	C	
NAY.	CULIACÁN	B	B	N. L.	MONTERREY	B	B	
	TEPIC	B	B		MONTEMORELOS	B	B	
JAL.	COLOTLÁN	C	C		DGO.	SABINAS HIDALGO	B	B
	GUADALAJARA	C	C	TEPEHUANES		E	E	
	TEPATITLÁN	C	C	GÓMEZ P.- LERDO		D	D	
	COL.	S. J. DE LOS LAGOS	C	C	ZAC.	DURANGO	C	C
		LAGOS DE MORENO	C	C		FRESNILLO	C	C
MICH.	COLIMA	B	A	ZACATECAS		C	C	
	ZAMORA	C	B	JEREZ		C	C	
	MORELIA	C	B	SOMBRERETE	C	C		
	CD. HIDALGO	B	B	AGS.	AGUASCALIENTES	C	C	
	URUAPAN	B	B		RINCÓN DE ROMOS	C	C	
GRO.	TAXCO	B	B	S. L. P.	MATEHUALA	C	C	
	CHILPANCINGO	A	A		SAN LUIS POTOSÍ	C	C	
OAX.	HUAJUAPAN	B	B		GTO.	RÍO VERDE	B	B
	OAXACA	B	B	LEÓN		C	C	
	TLACOLULA	A	A	GUANAJUATO		C	C	
CHIS.	TUXTLA GTZ.	A	A	QRO.	CELAYA	C	C	
	LAS CASAS	B	B		QUERÉTARO	C	C	
	COMITÁN	B	B		HGO.	IXMIQUILPAN	C	C
ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE						PACHUCA	C	B
TAMPS.	NUEVO LAREDO	A	A	TULANCINGO		C	C	
	REYNOSA	A	A	APAN		C	C	
	MATAMOROS	A	A	TLAX.		TLAXCALA	C	C
	CD. VICTORIA	A	A		PUE.	PUEBLA	C	C
	VER.	TAMPICO	A	A		HUAUCHINANGO	C	C
JALAPA		B	B	TEZIUTLÁN		B	B	
ORIZABA		B	B	TEHUACÁN	B	B		
TAB.	PEROTE	B	B	MOR.	CUERNAVACA	A	A	
	VILLAHERMOSA	A	A	MEX.	TOLUCA	C	C	
CAMP.	CAMPECHE	A	A		TENANCINGO	C	C	
YUC.	MÉRIDA	A	A		TEXCOCO	C	C	
Q. R.	CANCÚN	A	A	D. F.	CD. DE MÉXICO	C	C	
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.