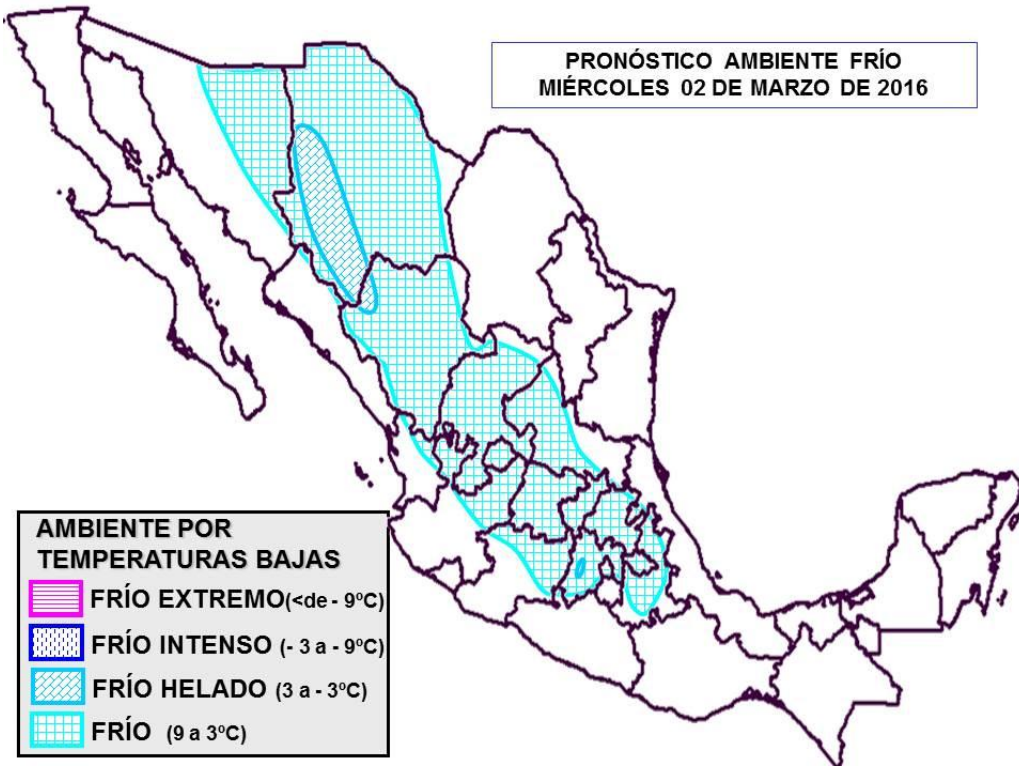


AMBIENTE FRÍO

ETAPA DE AVISO

Boletín No.118.01.03.2016

Emisión: 15:30 h



Situación Meteorológica Actual

Nuevo frente frío sobre el sur de EUA., en interacción con una zona de inestabilidad sobre el norte y noreste del país, generará potencial de lluvias puntuales fuertes en Nuevo León, San Luis Potosí y Coahuila, así como de vientos fuertes con rachas de hasta 50 km/h en Coahuila y Nuevo León.

Se presenta ambiente frío en regiones del norte y centro del país, principalmente en zonas de sierra por la mañana y noche, debido a pérdida de calor por irradiación.

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

Chihuahua Chih. y Zacatecas, Zac., 5.0; Toluca, Edo. Méx., 7.0; San Luis Potosí 5.0 y Aeropuerto, Cdmx., 14.0.

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]:** noreste de Sonora, mayor parte de Chihuahua, Durango, Zacatecas, Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Ciudad de México y Estado de México, así como oriente de Nayarit, occidente y centro de San Luis Potosí, norte de Jalisco y de Michoacán.

Elaboró: Met. L. Pavia

<b>TEMPERATURAS BAJAS</b> <b>PRONÓSTICO A 2 DIAS</b>	<b>Fecha 01.03.2016</b> <b>Emisión 15:30 h</b>
---	---

ESTADO	CIUDAD	DIA 02	DIA 03	ESTADO	CIUDAD	DIA 02	DIA 03
<b>ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO</b>				<b>ESTADOS DEL INTERIOR</b>			
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	B	B		PIEDRAS NEGRAS	A	A
	NACÓZARI	B	B		NUEVA ROSITA	A	A
	HERMOSILLO	A	A		MONCLOVA	A	A
	CABORCA	A	A		TORREÓN	A	A
SIN.	CHOIX	A	A		SALTILLO	A	A
	CULIACÁN	A	A	N. L.	MONTERREY	A	A
NAY.	TEPIC	B	A		MONTEMORELOS	A	A
JAL.	COLOTLÁN	B	B		SABINAS HIDALGO	A	A
	GUADALAJARA	B	B	DGO.	TEPEHUANES	B	B
	TEPATITLÁN	B	B		GÓMEZ P.- LERDO	B	B
	S. J. DE LOS LAGOS	B	B		DURANGO	B	B
	LAGOS DE MORENO	B	B	ZAC.	FRESNILLO	B	B
COL.	COLIMA				ZACATECAS	B	B
MICH.	ZAMORA	A	A		JEREZ	B	B
	MORELIA	B	B		SOMBRERETE	B	B
	CD. HIDALGO	A		AGS.	AGUASCALIENTES	B	B
	URUAPAN	A			RINCÓN DE ROMOS	B	B
GRO.	TAXCO			S. L. P.	MATEHUALA	B	A
	CHILPANCINGO				SAN LUIS POTOSÍ	B	A
OAX.	HUAJUAPAN	A	A		RÍO VERDE	A	A
	OAXACA	A	A	GTO.	LEÓN	B	A
	TLACOLULA	A	A		GUANAJUATO	B	A
CHIS.	TUXTLA GTZ.	A	A		CELAYA	B	A
	LAS CASAS	A	A	QRO.	QUERÉTARO	B	A
	COMITÁN	A	A		IXMIGUILPAN	B	B
<b>ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE</b>				HGO.	PACHUCA	B	B
TAMPS.	NUEVO LAREDO	A	A		TULANCINGO	B	B
	REYNOSA	A	A		APAN	B	B
	MATAMOROS	A	A		TLAXCALA	B	B
	CD. VICTORIA	A	A	TLAX.	PUEBLA	B	B
	TAMPICO	A	A		HUAUCHINANGO	B	B
VER.	JALAPA	A	A		TEZIUTLÁN	B	B
	ORIZABA	A	A		TEHUACÁN	B	B
	PEROTE	A	A	MOR.	CUERNAVACA	A	A
TAB.	VILLAHERMOSA	A			TOLUCA	C	B
CAMP.	CAMPECHE	A		MEX.	TENANCINGO	B	B
YUC.	MÉRIDA	A			TEXCOCO	B	B
Q. R.	CANCÚN	A			CD. DE MÉXICO	B	B
FRESCO [ A ] 18° A 9° C		FRIO [ B ] 9° A 3° C		FRIO HELADO [ C ] 3° A 3° BAJO CERO		FRIO INTENSO [ D ] HASTA 9° BAJO CERO	
						FRIO EXTREMO [ E ] MENOR A 9° 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.