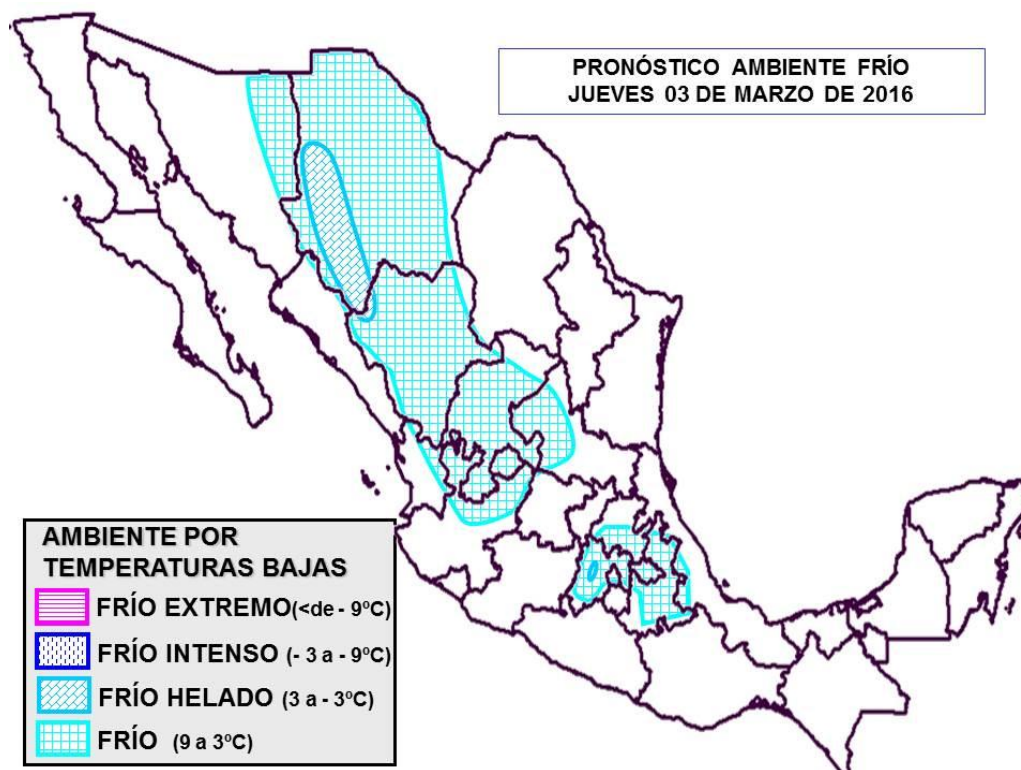


AMBIENTE FRÍO

ETAPA DE AVISO

Boletín No.119.02.03.2016

Emisión: 14:30 h



Situación Meteorológica Actual

Frente frío "42" se extiende sobre el noreste del país y en combinación con una zona de inestabilidad sobre el norte de Coahuila, favorecerá aumento de nublados y potencial de lluvias puntuales fuertes en Tamaulipas.

Un nuevo frente, acompañado de una masa de aire frío que cubrirá el occidente de Estados Unidos, se aproximará a la zona fronteriza del norte de Chihuahua, a partir de esta medianoche.

Existen condiciones para posible caída de nieve y/o aguanieve en las cimas montañosas con altitudes superiores a los 4,000 metros (Popocatepetl, Iztaccíhuatl, Malintzín, Pico de Orizaba y Cofre de Perote).

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 y en sierras del centro del Estado de México.

FRÍO [9 a 3°C]: noreste de Sonora, mayor parte de Chihuahua, Durango, Zacatecas, Aguascalientes, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Ciudad de México y Estado de México, e incluso el oriente de Nayarit, occidente y centro de San Luis Potosí, norte de Jalisco y centro-occidente de Veracruz.

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

Temosachic, Chih., -4.2; Toluca, Edo. de Méx., 4.2; Tepehuanaes, Dgo., 5.1; Sombrerete, Zac., 6.2; Saltillo, Coah., 6.6 y Tacubaya, Cd. de Méx., 12.4.

FUENTE SMN.

Elaboró: Met. L. Pavia

TEMPERATURAS BAJAS

PRONÓSTICO A 2 DIAS

Fecha 02.03.2016
Emisión 14:30 h

ESTADO	CIUDAD	DIA 03	DIA 04	ESTADO	CIUDAD	DIA 03	DIA 04	
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR				
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		N. L.	SALTILLO	A	A
	CULIACÁN	A	A	MONTERREY		A	A	
NAY.	TEPIC	B	A	MONTEMORELOS		A	A	
JAL.	COLOTLÁN	B	B	DGO.		SABINAS HIDALGO	A	A
	GUADALAJARA	B	B			TEPEHUANES	B	B
	TEPATITLÁN	B	B			GÓMEZ P.- LERDO	B	B
		S. J. DE LOS LAGOS	B	B	ZAC.	DURANGO	B	B
		LAGOS DE MORENO	B	B		FRESNILLO	B	B
COL.		COLIMA		ZACATECAS		B	B	
MICH.	ZAMORA	A	A	JEREZ		SOMBRERETE	B	B
	MORELIA	B	B		AGS.	AGUASCALIENTES	B	B
	CD. HIDALGO	A	A			RINCÓN DE ROMOS	B	B
		URUAPAN	A	A		S. L. P.	MATEHUALA	B
		GRO.	TAXCO	A	A		SAN LUIS POTOSÍ	B
	CHILPANCINGO			GTO.	RÍO VERDE		A	A
	OAX.	HUAJUAPAN	A		A		LEÓN	A
		OAXACA	A		A	GUANAJUATO	A	A
		TLACOLULA	A		A	CELAYA	A	A
	CHIS.	TUXTLA GTZ.	A	A	QRO.	QUERÉTARO	A	A
		LAS CASAS	A	A	HGO.	IXMIQUILPAN	B	B
COMITÁN		A	A	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
	TAMPICO	A	A	TEZIUTLÁN	B		B	
VER.	JALAPA	B	B	TEHUACÁN	B		B	
	ORIZABA	B	B	MOR.	CUERNAVACA	A	A	
	PEROTE	B	B		MEX.	TOLUCA	C	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.