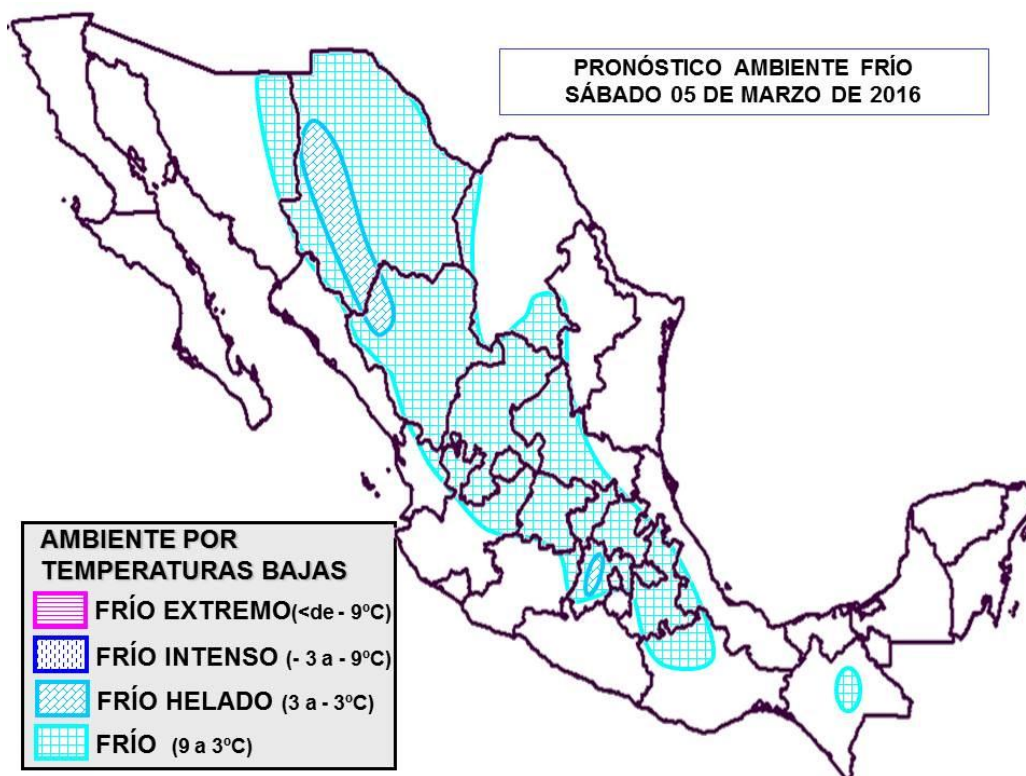


AMBIENTE FRÍO

ETAPA DE AVISO

Boletín No.121.04.03.2016

Emisión: 14:00 h



Situación Meteorológica Actual

Frente frío "43", se extiende sobre el norte y noreste del país. La masa de aire frío que impulsará a este sistema frontal provocará descenso en la temperatura y posibles heladas en el noreste, oriente y centro del país.

Así mismo existe potencial para la caída de aguanieve y/o nieve en las cimas montañosas del centro del país, con altitudes superiores a 4,000 metros.

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 centro del Estado de México.

FRÍO [9 a 3°C]: noreste de Sonora, gran parte de Chihuahua, Durango, Zacatecas, Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Ciudad de México y Estado de México, principalmente en sus zonas de sierra, e incluso en el centro-occidente y sureste de Coahuila, oriente de Nayarit, occidente y centro de San Luis Potosí, norte de Jalisco, noreste de Michoacán, centro-occidente de Veracruz, norte de Oaxaca y centro-oriental de Chiapas.

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

Temosáchic, Chih., -1.3; Toluca, Mex, 7.3; Saltillo, Coah., 7.8; Tlaxcala, Tlax., 9.1 y Ciudad de México, Méx., 12.0.

FUENTE SMN.

Elaboró: Met. L. Pavia

TEMPERATURAS BAJAS PRONÓSTICO A 2 DIAS	Fecha 04.03.2016 Emisión 14:00 h
---	---

ESTADO	CIUDAD	DIA 05	DIA 06	ESTADO	CIUDAD	DIA 05	DIA 06	
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	COAH.	HGO. DEL PARRAL	B	B	
	NOGALES	A	A		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	B	B	
	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	C	C	
	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		B	B	
	MORELIA	B	B	SOMBRERETE	B	B		
	CD. HIDALGO	A	A	AGS.	AGUASCALIENTES	B	B	
	URUAPAN	A	A		RINCÓN DE ROMOS	B	B	
GRO.	TAXCO	A	A	S. L. P.	MATEHUALA	B	A	
	CHILPANCINGO				SAN LUIS POTOSÍ	B	A	
OAX.	HUAJUAPAN	A	B		GTO.	RÍO VERDE	A	A
	OAXACA	A	B	LEÓN		B	A	
	TLACOLULA	A	A	GUANAJUATO		B	A	
CHIS.	TUXTLA GTZ.	A	A	QRO.	CELAYA	B	A	
	LAS CASAS	B	B		QUERÉTARO	B	A	
	COMITÁN	B	B		HGO.	IXMIGUILPAN	B	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	A	TEZIUTLÁN		B	B	
	ORIZABA	B	A	TEHUACÁN		B	B	
	PEROTE	B	A	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.