

# BOLETÍN DE ALERTA ESPECÍFICA POR FRENTE FRÍO

Jueves 02 de enero del 2020/12:40 h/ No.07

## FRENTE FRÍO NO. 26

### FRENTE FRÍO NO. 26 CON CARACTERÍSTICAS DE ESTACIONARIO SOBRE EL NORESTE DEL PAÍS

El frente frío No. 26 se extiende sobre el noroeste del Golfo de México y Noreste del país, mientras que su masa de aire frío cubrirá gran parte del territorio nacional, ambos sistemas se asociarán con una **vaguada polar** (remanente de la Quinta Tormenta Invernal) extendida desde el norte hasta el occidente del territorio nacional, y con fuerte entrada de humedad del Océano Pacífico favorecida por la **corriente en chorro**, provocando rachas fuertes de viento en el noroeste, norte, occidente y centro del territorio (incluyendo el Valle de México), lluvias fuertes a muy fuertes en Jalisco, Colima, Michoacán y Guerrero, además de caída de nieve o aguanieve en zonas montañosas de Sonora, Chihuahua y Durango, extendiéndose hacia Zacatecas, Coahuila y Nuevo León durante la tarde-noche.

## ALERTAS Y COMENTARIOS



#### POR LLUVIA:

- **Lluvias fuertes con puntuales muy fuertes (50 a 75 litros por metro cuadrado):** Jalisco y Michoacán.
- **Intervalos de chubascos con lluvias puntuales fuertes (25 a 50 litros por metro cuadrado):** Colima y Guerrero.
- **Posible caída de nieve y/o aguanieve:** Zonas serranas de Chihuahua, Coahuila, Durango y Nuevo León.

#### POR VIENTO Y OLEAJE:

- **Viento con rachas de 80 km/h:** Chihuahua, Durango, Nuevo León, San Luis Potosí, Zacatecas, Guanajuato y sur de Veracruz.
- **Viento con rachas de 70 km/h:** Zonas de Sonora, Coahuila, Tamaulipas, Aguascalientes, Jalisco, Michoacán, Querétaro, Ciudad de México, Estado de México, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Oaxaca, Chiapas, Tabasco y Yucatán.
- **Oleaje de 2 a 3 metros de altura:** costas de Jalisco y Colima.

#### POR TEMPERATURA:

- **Temperaturas menores a -5°C y heladas:** Sierras de Sonora, Chihuahua y Durango.
- **Temperaturas mínimas de -5°C a 0°C y heladas:** Sierras de los estados de, Coahuila, Zacatecas, Hidalgo, Puebla, Tlaxcala y el Estado de México.

## RECOMENDACIONES

#### TEMPERATURAS BAJAS:

- Abríguese lo suficiente, preferentemente usando la técnica de cebolla (vestirse por capas) que permite que el aire circule libremente alrededor de su cuerpo, manteniéndolo seco y atrapando el calor.
- Proteja rostro, cabeza, manos y orejas; al salir de un lugar caliente debes cubrirte boca y nariz para evitar aspirar el aire frío, ya que los cambios bruscos de temperatura pueden afectar el sistema respiratorio.
- No utilice doble media o calcetín ya que esto bloquea la circulación, en su caso utilice calcetines de lana.
- En los días extremadamente fríos y/o con vientos fuertes, limite la cantidad de tiempo al aire libre, ya que las exposiciones prolongadas al aire frío pueden producir hipotermia y en casos extremos congelación.
- Protéjase de la radiación solar con bloqueadores solares, asimismo, usar protectores labiales y cremas hidratantes para la piel, para evitar reseca por la presencia de ambiente frío y seco.
- Aliméntese sanamente en invierno procurando ingerir una mayor cantidad de calorías, vitaminas, líquidos (de preferencia tibios), frutas y nueces, manteniendo sus horarios de alimentación.
- Mantenga 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, procure que los niños no se acerquen para evitar accidentes.
- Al utilizar calefacciones con líquidos inflamables hágalo con precaución, para evitar accidentes por quemaduras o intoxicaciones, procure contar con una ventilación adecuada.
- No permanezca por periodos prolongados de tiempo dentro de un vehículo encendido sin ventilación natural y sin estar en movimiento ya que podría inhalar monóxido de carbono.
- Mantenga las persianas y cortinas abiertas durante el día para permitir el ingreso de los rayos solares y ciérrelas al atardecer para conservar el calor.
- Evite conducir o transitar por carreteras resbaladizas ante la presencia de nieve, aguanieve o congelamiento de estas, si lo hace, respete las señales y notificaciones que las autoridades indiquen y procure extremar precauciones.
- Proteja a sus mascotas, ganado y plantas, 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, mantenga ubicados los refugios temporales y/o acuda a su Unidad de Protección



Infografía CENAPRED:  
"Inundaciones súbitas"



Infografía CENAPRED:  
"Temporada de lluvias"

# BOLETÍN DE ALERTA ESPECÍFICA POR FRENTE FRÍO

## RECOMENDACIONES

### Lluvias

- Extreme precauciones al transitar por brechas y caminos rurales ante baja visibilidad, terreno resbaladizo, posibles deslaves de sierras o avenidas súbitas de agua con material de arrastre.
- Si hay riesgo de un deslave o rodamiento de piedras, desaloje inmediatamente.
- No transite por zonas inundadas; ya que puede haber sumergidos cables con energía eléctrica, no se acerque a postes o cables de electricidad.
- No intente cruzar cauces de ríos, arroyos, vados y zonas bajas porque puede ser arrastrado por el agua.
- Si viaja en su vehículo, extreme precaución al desplazarse en carreteras especialmente en zonas de sierra y costa; así como en vados y brechas, debido a la presencia de vientos y lluvias, no se confíe del potencial y peso de su vehículo especialmente si es todo terreno.
- No cruce puentes si el agua lo pasa por encima.
- No restablezca la energía eléctrica hasta que esté seguro de que no hay cortos circuitos. Si tiene duda sobre el estado de su casa, solicite el apoyo de las autoridades, mientras tanto no la utilice.
- Aléjese de casas y muros en peligro de derrumbarse.
- No tome líquidos ni alimentos que hayan estado en contacto con aguas contaminadas o anegadas; siga las indicaciones de sanidad que dicten las autoridades.
- Evite que el agua quede estancada, ya que proliferan los mosquitos transmisores de enfermedades.
- En caso de tormentas eléctricas procure no utilizar equipos eléctricos y electrónicos, si se encuentra en el exterior procure buscar refugio en alguna edificación, si está viajando quédese en el interior de su automóvil.



Infografía CENAPRED:  
"Tormentas eléctricas"



Infografía CENAPRED:  
"¡Peligro, Tornado!"



Infografía CENAPRED:  
"Mar de fondo"

### VIENTO:

- Extreme precauciones ante presencia de vientos fuertes y ponga especial atención a construcciones de material endeble, así como posibles afectaciones en espectaculares y tendido eléctrico.
- Extremar precauciones al tránsito vehicular en carreteras y caminos rurales, así como en vados y puentes serranos y zonas urbanas, ante vientos fuertes que pudieran desestabilizar el control de vehículos terrestres, y en caso de ser necesario, considerar tomar rutas alternas.
- En caso de estar transitando por la calle, extreme precauciones ya que las ráfagas de viento pueden arrastrar o convertir objetos en proyectiles, busque refugio en casas y edificios de construcción sólida.
- En su domicilio mantenga abiertas algunas de las ventanas (preferentemente a sotavento), y evita permanecer en habitaciones enfrentadas a la dirección de donde sopla el viento que tenga ventanales. Permanezca alejado de las ventanas y en caso de ser necesario puede protegerse debajo de muebles sólidos y pesados o escaleras interiores

### OLEAJE:

- Extremar precauciones a la navegación por la presencia de oleaje elevado, así como la realización de actividades turísticas, recreativas y comerciales en el mar y zona de playas.
- Extreme precauciones y manténgase informado sobre las acciones que las autoridades marítimas y portuarias establezcan.
- En caso de presencia de mar de fondo, extremar precauciones por la presencia de corrientes de arrastres en zonas de playa, dársenas y bahías.

### ENLACES OFICIALES RELACIONADOS:

Elaboró: Ing. Gadiel Guzmán Mendoza/ Ing. Belén Morales Alegre.

