

# BOLETÍN DE ALERTA ESPECÍFICA POR FRENTE FRÍO

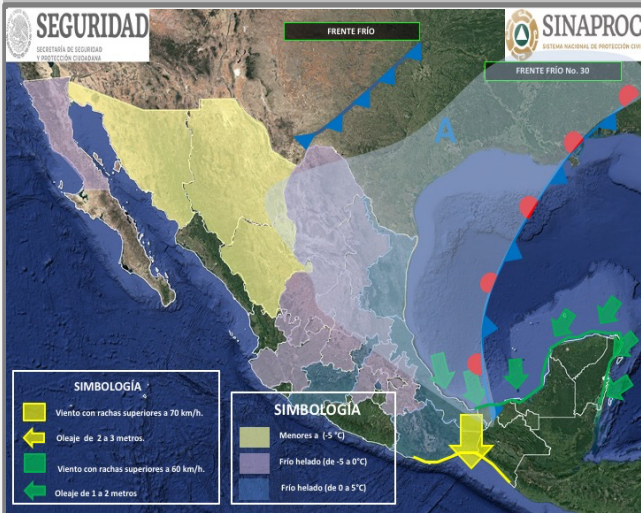
Domingo 12 de enero del 2020/13:30 h/No.04

## FRENTE FRÍO No. 30

**FRENTE No. 30 Y SU MASA DE AIRE ASOCIADA OCASIONAN LLUVIAS INTERMITENTES SOBRE EL SURESTE DEL PAÍS, ASÍ COMO "EVENTO DE NORTE" EN EL ISTMO Y GOLFO DE TEHUANTEPEC.**

El frente No. 30 se extiende con características de estacionario sobre el centro y sur del Golfo de México, el oriente y sureste del territorio nacional, originando potencial de lluvias intermitentes y chubascos sobre dichas regiones. La masa de aire frío que lo impulsa ocasiona ambiente frío a muy frío sobre la Mesa del Norte y la Mesa Central, así como evento de "Norte" con rachas superiores de 70 km/h en el Istmo y Golfo de Tehuantepec, y con rachas de 60 km/h en el sur de Veracruz.

### ALERTAS Y COMENTARIOS



#### POR TEMPERATURA:

- **Temperaturas mínimas de -10 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 Baja California, Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí, Zacatecas, Aguascalientes, Jalisco, Guanajuato, Hidalgo, Puebla, Tlaxcala y el Estado de México.
- **Temperaturas mínimas de 0°C a 5°C y heladas:** Sierras de Tamaulipas, Michoacán, Querétaro, Ciudad de México, Veracruz y Oaxaca.

#### LLUVIAS:

- **Intervalos de chubascos con lluvias puntuales fuertes (25 a 50 litros por metro cuadrado):** Veracruz, Oaxaca y Chiapas.

#### POR VIENTO Y OLEAJE:

- **Evento de "Norte" con rachas de viento superiores de 70 km/h:** Istmo y Golfo de Tehuantepec (Oaxaca y Chiapas).
- **Viento con rachas de 60 km/h:** Costa sur de Veracruz y Tabasco.
- **Oleaje de 2 a 3 metros de altura:** Golfo de Tehuantepec y costa de Quintana Roo.

### RECOMENDACIONES

#### TEMPERATURAS BAJAS:

- Abréguese 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 utilizar 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 resequeidad 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 podrían 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 Civil más cercana, ante la presencia de algún agente perturbador.



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"

### 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



Infografía CENAPRED:  
"¡Peligro, Tornado!"

### 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.



Infografía CENAPRED:  
"Mar de fondo"

### ENLACES OFICIALES RELACIONADOS:

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

