

CNPC recomienda medidas de autocuidado ante la prevalencia de frentes fríos

Frente a las bajas temperaturas que prevalecerán en la mayor parte del territorio nacional durante esta semana, la Coordinación Nacional de Protección Civil (CNPC) hace un llamado a la población para que adopte medidas de autocuidado con el fin de preservar la salud.

Se recomienda llevar a cabo las siguientes acciones:

- Cubrirse con varias prendas.
- Tomar bebidas calientes para mantener la temperatura corporal.
- Al salir de un lugar caliente, cubrir la nariz y la boca; evitar cambios bruscos de temperatura.
- No usar braseros, hornos y estufas para calentar la casa.
- No dormir cerca de ningún tipo de calentador, ya que producen monóxido de carbono, pueden intoxicarte y provocarte la muerte.
- Si se usa chimenea o calentador, asegurarse de que haya ventilación adecuada.
- Ante la sospecha de intoxicación, ventilar el lugar y llamar al servicio de salud de tu localidad.
- Informarse del pronóstico del tiempo a través de medios oficiales.
- Cuidar a los grupos más vulnerables: niñas y niños, personas con enfermedades crónicas, mujeres embarazadas y adultos mayores.
- Puedes obtener más información sobre estos fenómenos meteorológico en el folleto elaborado por el Centro Nacional de Prevención de Desastres (Cenapred) [Frentes fríos, ¡infórmate!](#)

De acuerdo con las proyecciones del Sistema Meteorológico Nacional (SMN), el martes próximo el frente frío No. 27 abarcará el oriente y sureste del territorio mexicano, llegando hasta la península de Yucatán y generando lluvias de intensidad fuerte a muy fuerte en las regiones de Veracruz, Puebla, Oaxaca, Chiapas y Tabasco.

La entrada de la masa de aire ártico vinculada al frente provocará descensos significativos de temperatura en las regiones central, oriental y sureña del territorio nacional. Se estima que las temperaturas mínimas podrían oscilar entre -10 y -5 °C, generando un ambiente gélido durante la noche del martes y la madrugada del miércoles, particularmente en áreas de Chihuahua, Durango, Coahuila y Nuevo León.

El miércoles 17 de enero, el frente frío No. 27 persistirá sobre la región sureste de México. Su interacción con las corrientes en chorro polar y subtropical dará lugar a la posibilidad de lluvias intensas en Veracruz, Oaxaca, Chiapas, Tabasco y Yucatán. Además, se anticipan lluvias aisladas con chubascos en Hidalgo, Puebla y Guerrero. De manera adicional, existe probabilidad de caída de nieve, aguanieve o lluvia engelante durante la mañana en las cimas de los volcanes Pico de Orizaba y Cofre de Perote.

El viernes se prevé la llegada de un nuevo frente frío (No. 28) que ingresará sobre el norte y noreste del territorio nacional. Su masa de aire asociada se desplazará rápidamente por el



SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL

noreste, oriente y sureste del país, provocando lluvias de muy fuertes a intensas en el sureste mexicano. Además, se anticipa un marcado descenso de temperatura en las regiones del noreste, oriente, centro y sureste de México. Se espera también la presencia de un evento de viento "norte" de fuerte a intenso a lo largo del litoral de Tamaulipas, Veracruz, Tabasco, Istmo y Golfo de Tehuantepec.

--0--