

Activan alerta naranja en ocho alcaldías ante pronóstico de heladas

SE ESPERAN DE 1 A 3 GRADOS ESTA MAÑANA

Protección Civil recomienda mantenerse cubiertos, hidratados y no exponerse a cambios bruscos

DE LA REDACCIÓN

Para este jueves el Servicio Meteorológico Nacional pronosticó heladas con temperaturas de entre 1 y 3 grados Celsius durante la madrugada en las zona montañosas de la Ciudad de México, por lo que las autoridades activaron la alerta naranja en ocho alcaldías.

La Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil detalló que entre la media noche y las 8 de la mañana se registrarán las temperaturas más bajas en las alcaldías Álvaro Obregón, Coyoacán, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco.

La dependencia también emitió la alerta amarilla para Azcapotzalco, Benito Juárez, Cuauhtémoc, Gustavo A. Madero, Iztacalco, Iztapalapa, Miguel Hidalgo y Venustiano Carranza, donde se esperan entre 4 y 6 grados.

Por esas razones, recomendó a la población utilizar al menos tres capas de ropa, usar crema para proteger e hidratar la piel contra el frío, evitar exponerse a cambios bruscos de temperatura, ingerir abundante agua y consumir frutas y verduras ricas en vitaminas A y C, además de lavarse las manos con frecuencia o usar gel antibacterial.

Agregó que en caso de que se llegue a presentar algún malestar, acudir al centro de salud más cercano y vacunarse contra la influenza. También si se usan calentadores o chimeneas, las casas deben mantener una ventilación adecuada.

Depresión invernal

Por otra parte, el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones advirtió que durante la época decembrina es común padecer el trastorno afectivo estacional de patrón invernal, conocido también como depresión invernal, que consiste en la pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban, tener poca energía, sentimientos

de vacío o desesperanza, así como presentar dificultad para concentrarse y pensar en la muerte o el suicidio.

José Antonio Alcocer, director de esa instancia señaló que el instituto ofrece servicios de apoyo para atender este tipo de trastornos del estado de ánimo vía telefónica por medio del número 55-4631-3035, donde se brinda orientación, o si el caso lo amerita se realiza una entrevista, ya sea con la familia o con la persona que tiene el padecimiento.

Destacó que la depresión invernal, cuyos síntomas empiezan a aparecer desde el otoño y desaparecen en la primavera, está relacionada con eventos emocionales de pérdida o duelo, así como al abuso de sustancias psicoactivas, principalmente alcohol, estimulantes y ansiolíticos.

Agregó que se trata de un tipo de depresión que se caracteriza por su patrón estacional recurrente, con síntomas que duran entre cuatro y cinco meses por año.



TEMPERATURAS DE HASTA 1 GRADO

Alertan por amanecer helado en 8 alcaldías

El frente frío número 19 mantendrá el cielo nublado y el ambiente frío en la capital del país

POR HILDA CASTELLANOS
hilda.castellanos@gimm.com.mx

La Secretaría de Gestión Integral de Riesgos y Protección Civil (SGIRPC) activó la Alerta Naranja por bajas temperaturas y heladas para ocho alcaldías.

Se trata de Álvaro Obregón, Coyoacán, Cuajimalpa, La Magdalena Contreras, Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco.

En zonas altas de dichas demarcaciones, indicó la dependencia, los termómetros oscilarán entre 1 y 3 grados Celsius, con heladas durante las primeras horas.

Para las ocho alcaldías restantes, la secretaria resaltó que se mantiene la Alerta Amarilla.

De tal forma que en Azcapotzalco, Benito Juárez,

Cuauhtémoc, Gustavo A. Madero, Iztacalco, Iztapalapa, Miguel Hidalgo y Venustiano Carranza se esperan temperaturas de 4 a 6 grados Celsius.

En tanto, se reportó que ayer la temperatura más baja se registró en la estación Belvedere Ajusco, en Tlalpan, con 7.7 grados.

Seguida por la alcanza da en la estación de Topilejo, en la misma alcaldía, con 7.9 grados Celsius y en tercer sitio, la estación Santa Fe, en Cuajimalpa, con 8.7.

Mientras que el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) informó que se mantendrá el cielo nublado con probabilidad de lluvias aisladas en la Ciudad de México.

Detalló que el ambiente frío se debe al ingreso de humedad procedente del océano Pacífico en interacción con el frente frío 19.

Autoridades recomendaron utilizar tres capas de ropa y evitar cambios bruscos de temperatura.



Foto: Cuartoscuro

Capitalinos han sacado chamarras, gorros y guantes para cubrirse de los vientos y bajas temperaturas que se registran.

