

Fotorreportaje

por: Magali López/Luis Solís



Toluca/Zinacantepec

¡Ay que cuidarse!

A EXTREMAR PRECAUCIONES CON EL FRÍO

La época invernal aún no ha comenzado, pero los intensos fríos y las primeras heladas ya se han dejado sentir en todo el territorio mexicano; sobre todo en Toluca, con lo que se incrementan los riesgos

La pronta llegada de la temporada trae consigo algunas sugerencias que se deben tener presentes, como mantenerse informados sobre las condiciones meteorológicas que prevalecen en sus lugares de residencia, ya que el Servicio Meteorológico Nacional (SMN), ha informado que una masa de aire frío que se encuentra sobre el centro del país provocará cielo medio nublado, así como bancos dispersos de niebla matutina, manteniendo temperaturas de dos grados centígrados en la ciudad de Toluca y en zonas serranas de hasta menos dos.

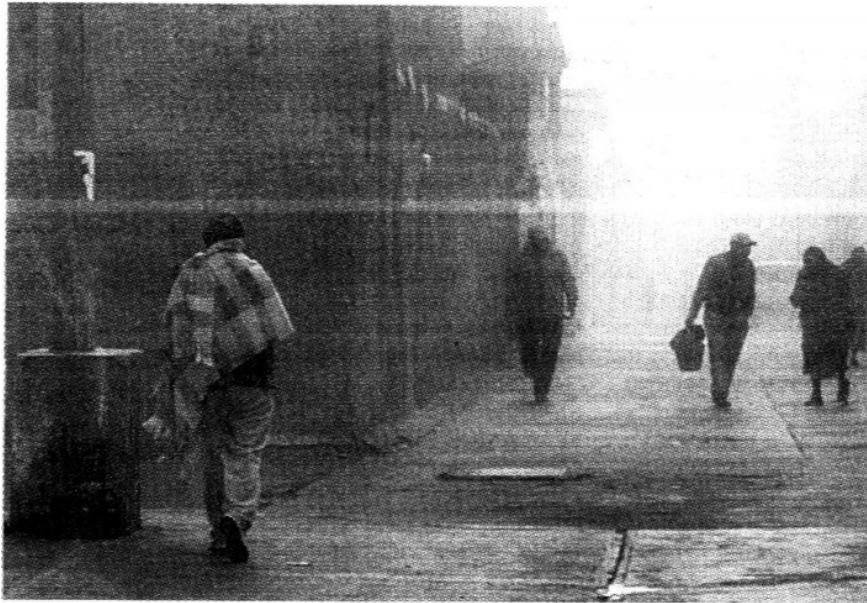
También es recomendable la ingesta diaria de alimentos que contengan vitamina A y C; vestir ropa apropiada a esta temporada invernal, evitar la exposición a bajas temperaturas durante periodos prolongados y cubrirse boca y nariz par evitar respirar el aire frío, para así cuidar y fortalecer las vías respiratorias.

Al mismo tiempo, necesitamos procurar especial cuidado con personas de la tercera edad, niños y enfermos, sectores altamente vulnerables a los efectos de este clima. ■ M



Continúa en siguiente hoja

Fecha 13.11.2009	Sección fotografía	Página 10
----------------------------	------------------------------	---------------------



Continúa en siguiente hoja

Página 2 de 3

Fecha 13.11.2009	Sección fotografía	Página 10
----------------------------	------------------------------	---------------------

