

El invierno se acerca: 5 pasos clave para protegerte de los frentes fríos

CIUDAD DE MÉXICO. XX de septiembre de 2024.- Los frentes fríos representan un desafío significativo para la población, especialmente cuando las temperaturas caen de manera abrupta.

Según previsiones de la Comisión Nacional del Agua ([Conagua](#)), se espera que la temporada de frentes fríos 2024-2025 comience este mes, con descensos importantes en las temperaturas en varias regiones de México. De hecho, algunas zonas de estados como Durango, Estado de México, Hidalgo, Tlaxcala y Puebla presentan pronósticos de temperaturas de entre 5° y 0° desde [mediados de agosto](#).

En primer lugar, es importante entender que un [frente frío](#) ocurre cuando dos masas de aire, una fría y una cálida, chocan, provocando tormentas severas y eventos de "Norte". Estos frentes, impulsados por una masa de aire frío a velocidades de entre 40 y 60 km/h, tienen una duración promedio de entre 5 a 7 días en nuestro país, enfriando el aire en las regiones por donde pasan.

Este tipo de fenómenos, y otros eventos meteorológicos y climáticos extremos, implican un riesgo notable. Según el [Reporte Global de Riesgos 2024](#) del Foro Económico Mundial y Zúrich, los riesgos climatológicos son los más graves que enfrenta la población global en la próxima década. Bajo este contexto, es crucial tomar medidas preventivas para protegerse y mitigar los impactos de estas condiciones extremas.

- ¿Cómo mantener a la familia segura ante los frentes fríos?

1. Prepara tu hogar para las bajas temperaturas

Antes de que llegue el frío, revisa el aislamiento de puertas y ventanas para evitar la entrada de aire frío, y considera invertir en tecnología como calentadores eléctricos. Además, verifica que la calefacción funcione correctamente y realiza un mantenimiento preventivo si es necesario. Tener mantas adicionales y ropa de cama adecuada también ayudará a mantener el calor en el interior de la casa.

2. Crea un kit de emergencia para climas fríos

Este debe incluir artículos como baterías, linternas, velas, botellas de agua, alimentos no perecederos, y medicamentos esenciales. Este kit te ayudará a estar preparado para cualquier contingencia, como cortes de energía e inundaciones, por mencionar ejemplos.

3. Monitorea el pronóstico del tiempo y mantente informado

La información es clave para la prevención. Mantente informado a través de fuentes oficiales como el Servicio Meteorológico Nacional para saber cuándo se esperan cambios bruscos de temperatura y poder actuar con antelación. Configura alertas en tu teléfono móvil para recibir notificaciones en tiempo real sobre cualquier cambio significativo en el clima.

4. Fortalece la salud de tu familia

Las bajas temperaturas pueden afectar la salud, especialmente en niños, personas mayores y aquellos con enfermedades crónicas. Refuerza las defensas de tu familia con una alimentación balanceada rica en vitaminas y minerales, y asegúrate de que todos estén bien abrigados cuando salgan de casa. Además, considera la vacunación contra la influenza, ya que esta enfermedad es más común durante la temporada de frío y puede complicarse con otras afecciones respiratorias.

5. Establece un plan de acción familiar

Tener un plan de acción familiar es esencial para situaciones de emergencia. Asegúrate de que todos los miembros de tu familia sepan qué hacer en caso de un corte de energía prolongado o una emergencia causada por las bajas temperaturas. Define puntos de encuentro y cómo mantenerse comunicados si se interrumpe el servicio telefónico. También es útil tener un listado de refugios o centros de apoyo cercanos si hay que evacuar el hogar.

A medida que los frentes fríos se convierten en un desafío recurrente debido al cambio climático, es crucial que cada hogar en México esté preparado para enfrentarlos. Implementar estos pasos clave no solo protegerá a tu familia, sino que también contribuirá a crear una cultura de prevención y resiliencia ante los fenómenos climáticos extremos.

-o0o-

Acerca de Zurich

Zurich Insurance Group (Zurich) es una aseguradora líder multicanal que se especializa en gestión y prevención de riesgos. Zurich atiende tanto a personas como a empresas en más de 200 países y territorios. Fundada hace 150 años, Zurich está transformando los seguros ya que ofrece cada vez más servicios de prevención, como aquellos que promueven el bienestar y mejoran la resiliencia climática. Reflejando su propósito de “crear juntos un futuro mejor”, Zurich aspira a ser una de las empresas más responsables y de mayor impacto en el mundo. Tiene como objetivo



emisiones netas cero para 2050, y tiene la calificación ESG más alta posible de MSCI. El Grupo Zurich tiene alrededor de 60,000 empleados y tiene su sede en Zurich, Suiza.

Como empresa especializada en seguros de autos, entre otras verticales, Zurich cuenta con diferentes opciones, coberturas y asistencias para cubrir las necesidades de cada usuario. Para conocer más sobre la cartera de productos de Zurich y sobre esta alianza, visita: <https://www.zurich.com.mx/es-mx>