

## Alimentos, bebidas y medidas de salud

- ▶ Evita beber agua de la llave. Adquiere botellas en establecimientos comerciales.
- ▶ Evita consumir alimentos en la calle o lugares sin higiene.
- ▶ La altitud de la ciudad hace disminuir un poco la capacidad física de quienes provienen de otros lugares, aunque la adaptación es rápida.
- ▶ Algunas veces los niveles de contaminación en la ciudad pueden causar irritación en ojos, nariz y garganta; fatiga e irritabilidad.



## Medidas de seguridad en las calles

- ▶ Evita portar objetos de valor, sumas elevadas de efectivo y más de una tarjeta de crédito.
- ▶ Mantén constante vigilancia sobre tus pertenencias en sitios públicos.
- ▶ Procura llevar solamente copia del pasaporte.
- ▶ Utiliza las cajas de seguridad de los hoteles.
- ▶ Aborda taxis sólo en sitios autorizados.

## Comunicación telefónica



Para hacer llamadas de la Ciudad de México al resto del país utiliza la clave 01+ la Clave de la Ciudad + el Número.

Para llamar del interior de la república a la Ciudad de México utiliza 01 + 55 + Número.

Para llamar a cualquier parte del mundo estando en México se debe marcar 00 + Clave del País + Clave de la Ciudad + Número

## Transporte Metro

Transporte sencillo y práctico. Éste te da derecho a transbordar de una línea a otra para trasladarse a diversos puntos de la Ciudad, sin necesidad de pagar otro boleto.

**Costo:** \$2.00  
**Horarios:**  
**Lunes a viernes** 5:00 a 24:00 hrs.  
**Sábados** 6:00 a 24:00 hrs.  
**Domingos y días festivos** 7:00 a 24:00 hrs.  
**Página de Internet:**  
[www.metro.df.gob.mx](http://www.metro.df.gob.mx)

## Taxi

Para hacer uso de este medio te recomendamos lo hagas mediante taxis de sitio. Estos cobran doble tarifa, pero se encuentran controlados por radiocomunicación y son seguros.

**Toda la Ciudad:** 5516 6020, 5519 7690 y 5648 2828  
**Zona Norte:** Polanco 5282 1883  
Palmas 5284 4698  
Lomas Verdes 5344 4199  
Metro Aquiles Serdán 5318 1862  
Metro Azcapotzalco 5318 2749  
PEMEX 5561 8509

## Metrobús

La forma de pago es con tarjeta electrónica, tiene un costo de \$15.00 e incluye el pago por la tarjeta de \$10.00 y un viaje.

**Costo:** \$5.00  
**Horarios:**  
**Lunes a viernes** 5:00 a 24:00 hrs.  
**Sábados** 6:00 a 24:00 hrs.  
**Domingos y días festivos** 7:00 a 24:00 hrs.  
**Página de Internet:**  
[www.metrobus.df.gob.mx](http://www.metrobus.df.gob.mx)

## Transporte público

La Ciudad también cuenta con una Red de Transporte Público concesionado que consiste en Autobuses, Microbuses y Combis, llamados muchas veces "peseros". Actualmente cubren la totalidad de la Ciudad.

Al abordar este transporte informa al chofer tu destino y éste te informará la tarifa y el lugar donde debes descender.

El costo del viaje varía según la distancia entre \$3.00 y \$5.00

## Trolebús

El sistema de Transporte Eléctrico es una alternativa más del Gobierno de la Ciudad para reducir las emisiones de los contaminantes. Además de ser económico.

**Costo:** \$2.00  
**Horarios:**  
**Lunes a sábados** 5:00 a 24:00 hrs.  
**Domingos y días festivos** 7:00 a 24:00 hrs.  
**Página de Internet**  
[www.ste.df.gob.mx](http://www.ste.df.gob.mx)

## Viajes Foráneos

La Ciudad de México, se encuentra conectada por tierra a través de 6 autopistas (Querétaro, Pachuca, Cuernavaca, Puebla, Toluca y Texcoco) además de otro tanto de carreteras libres.

Además cuenta con 4 terminales de autobuses: Norte-Cien Metros, Sur-Taxqueña, Oriente-TAPO y Poniente-Observatorio, en las cuales dan servicio líneas de autobuses a todos los destinos del país.

ADO [www.grupoado.com.mx](http://www.grupoado.com.mx)  
Estrella Blanca [www.estrellablanca.com.mx](http://www.estrellablanca.com.mx)  
Estrella de Oro [www.autobus.com.mx](http://www.autobus.com.mx)  
Pullman de Morelos [www.pullman.com.mx](http://www.pullman.com.mx)

## Páginas de interés

**UAM AZCAPOTZALCO**  
<http://www.azc.uam.mx/>

**CIUDAD DE MÉXICO**  
<http://www.df.gob.mx/>  
<http://www.mexicocity.gob.mx/>  
[www.ciudademexico.com.mx](http://www.ciudademexico.com.mx)

**HOSTALES**  
[www.hostellingmexico.com/](http://www.hostellingmexico.com/)  
<http://www.hihostels.com/dba/country-MX.es.htm>

**GUÍA ROJI**  
[www.guiaroji.com.mx](http://www.guiaroji.com.mx)

## Comunícate con nosotros

### ► Programa de Intercambio Universitario

#### Coordinación de Apoyo Académico

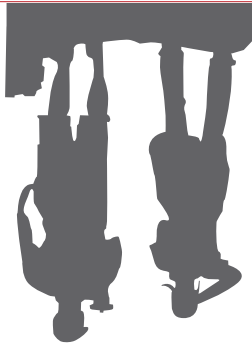
Coordinadora: Mtra. Josefina Bernal Sánchez

Teléfonos: 5318 9398  
5318 9000 exts. 2110 y 2113

Horario: lunes a viernes 10:00 a 14:00 y  
15:00 a 18:00 hrs.

E-mail:  
[movilidad@correo.azc.uam.mx](mailto:movilidad@correo.azc.uam.mx)  
[ccaa@correo.azc.uam.mx](mailto:ccaa@correo.azc.uam.mx)

Elizabeth Montiel y DCG. Gina Guerra  
Diseño gráfico



Programa de Intercambio Universitario

## Guía Rápida Ciudad de México

## Ciudad de México y México en breve

**Idioma nacional:** Español  
**Moneda:** Peso mexicano  
**Superficie nacional:** 1'958,200 km<sup>2</sup>  
**Población:** Nacional 105 millones  
Cd. Méx. 18 millones  
**Indicativo telefónico:** Nacional (52)  
Cd. de Méx. (55)  
**Altura y Clima de la Cd. Méx.:** 2235 m  
El clima es moderado (16° C en promedio), Usualmente es fresco durante la mañana temprano y por la noche, y cálido durante el día.

## Cómo llegar a la UAM-A

La UAM-A, se encuentra en la delegación Azcapotzalco, al norte de la Ciudad de México.

¿Cómo llegar por metro?

1. "Azcapotzalco" Línea 6, saliendo aborda un microbús que diga UAM-A y baja frente a la universidad (aprox. 15 min).
2. "El Rosario" terminal de las Líneas 5 y 6 . Al salir, ve a la letra C y baja las escaleras. Aborda el camión de la ruta 3 que indica que va a La Villa o la ruta 110 que va a Aragón, ambas indican UAM (aprox. 15 min).

## DIRECTORIO

**Mtra. Paloma Ibáñez Villalobos**  
Rectora de la Unidad

**Ing. Darío Eduardo Guaycochea Guglielmi**  
Secretario de la Unidad

**Dr. Luis Soto Walls**  
Coordinador General de Desarrollo Académico

**Mtra. Josefina Bernal Sánchez**  
Coordinadora de Apoyo Académico

**Víctor Aguilar Martínez**  
**Kristal Salcedo Pulido**  
Asistentes del Programa de Intercambio Universitario

## Teléfonos de emergencia

En la Ciudad de México:  
Bomberos, ambulancias y radiopatruillas 060  
Policía Federal de Caminos 5625 8646  
Cruz Roja 5557 5757  
Escuadrón de rescate 5558 5100  
Policía Judicial 5625 8646  
Patruillas de Auxilio Turístico 5250 5100  
Localtel 5658 1111

