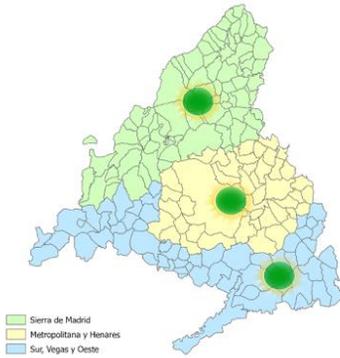


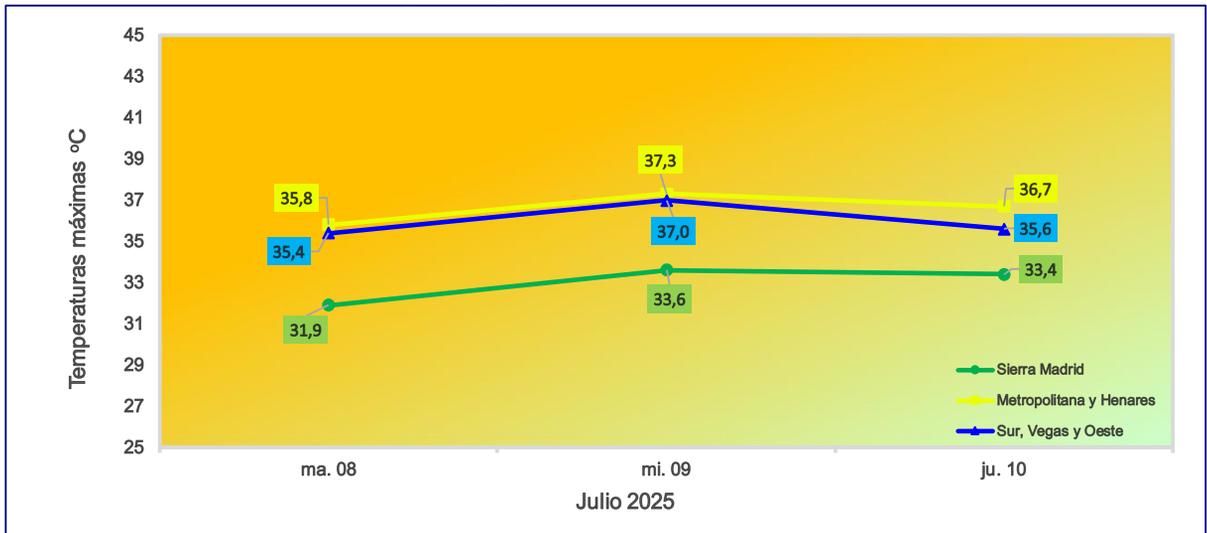
## Niveles de riesgo hoy: Martes, 8 de julio de 2025



Zona Sierra de Madrid	Nivel 0: Normalidad (Riesgo bajo)	
Zona Metropolitana y Henares	Nivel 0: Normalidad (Riesgo bajo)	
Zona Sur, Vegas y Oeste	Nivel 0: Normalidad (Riesgo bajo)	

*El nivel de riesgo se calcula con un **algoritmo** en función de las T<sup>qs</sup> máximas previstas para hoy y los próximos 2 días respecto a los **umbrales de referencia** de las tres zonas geográficas de la Comunidad de Madrid: Sierra de Madrid (34,1°C), Metropolitana y Henares (35,9°C), Sur, Vegas y Oeste (35,3°C)*

## Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 2 días



Elaboración propia a partir de la media de las temperaturas máximas previstas en los observatorios de las tres [zonas meteosalud](#) de la Comunidad de Madrid. Datos meteorológicos facilitados por la Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

Índice UV máximo previsto para hoy  
(Fuente: AEMET)

10



*Para más información [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)*

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

# PROTÉJASE DEL CALOR

### MANTÉNGASE HIDRATADO



Recuerde beber agua con frecuencia, incluso aunque no sienta sed. Es necesario para mantener el cuerpo hidratado. Evite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas o con cafeína.

### SEA PRUDENTE ANTE EL CALOR



En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.

### PROTEJA LA CASA DEL CALOR



Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.

### VIGILE SU MEDICACIÓN



Acuda a su centro de salud en caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse.

### REFRÉSQUESE



Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refrészese con paños húmedos o dúchese.

### PROTEJA A SU BEBÉ



Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.

### COMA FRESCO Y SANO



Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!

### AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES



Las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

### PROTÉJASE DEL SOL



Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera, gorra o sombrero y protección solar, para prevenir, además de las insolaciones, el cáncer de piel.

## *Proteja su salud*



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Ante cualquier  
emergencia   
causada por  
el calor,   
solicite ayuda en el

TELÉFONO

