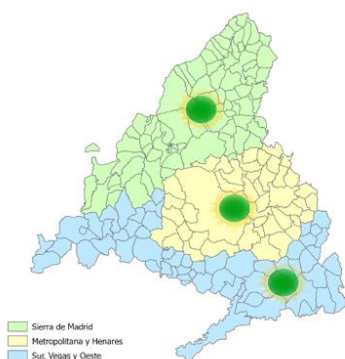
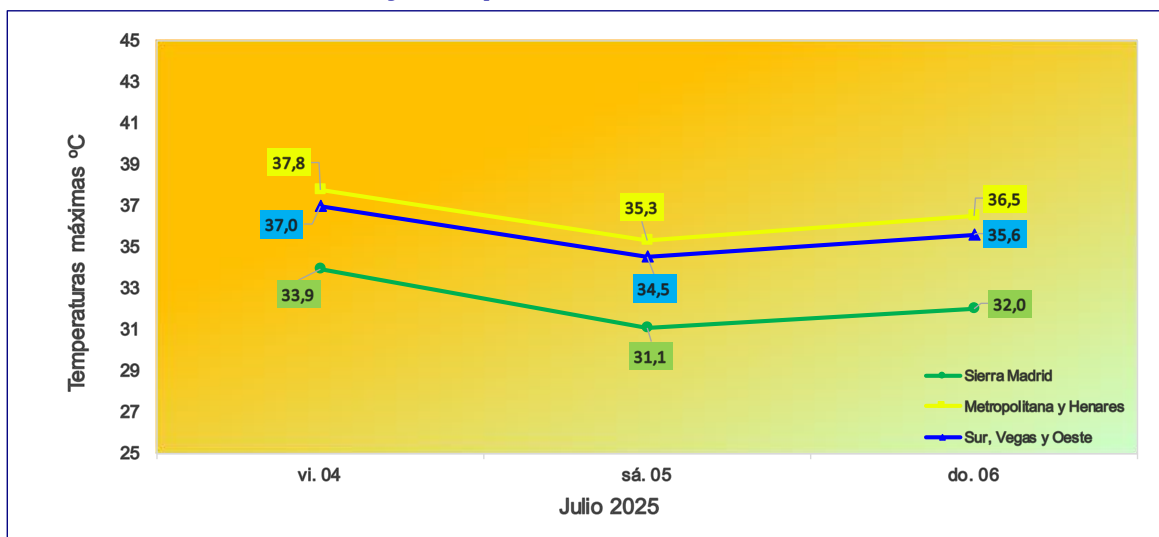


Niveles de riesgo hoy: Viernes 4 de julio de 2025



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 ^{qs} 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)

11



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. Refréscase 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

