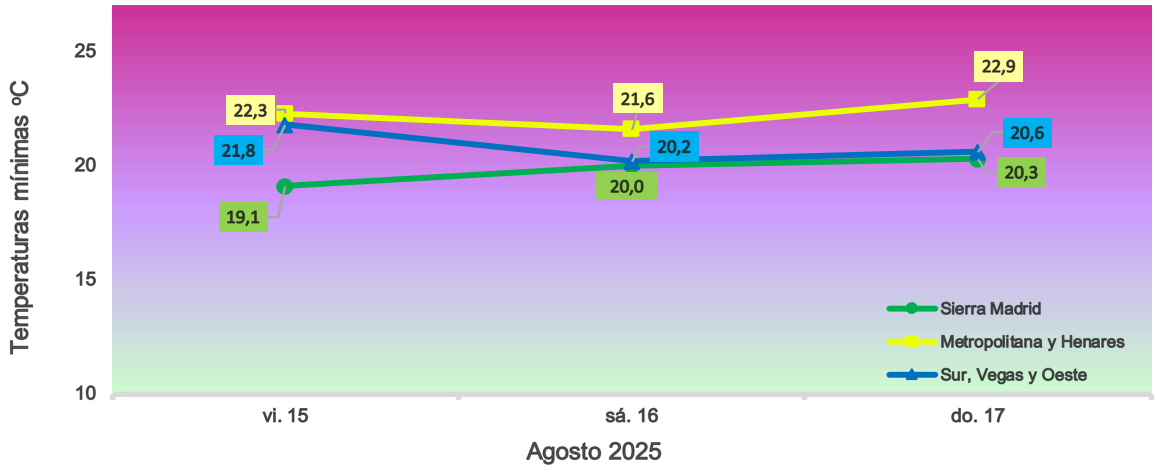
Boletín de Información sobre Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2025

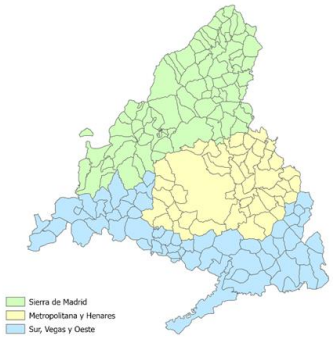
VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD

Jueves, 14 de agosto de 2025

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



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



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

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

RECOMENDACIONES PARA ALTAS TEMPERATURAS NOCTURNAS

Las noches muy calurosas aumentan la temperatura interna del cuerpo y se altera la capacidad para conciliar el sueño. Puede seguir algunas de estas recomendaciones para mantenerse lo más fresco posible

Si su casa tiene varias plantas, duerma en la más baja. El aire caliente sube a los niveles más altos

Si su casa tiene una sola planta, duerma en la zona más fresca

Compruebe que todos los aparatos eléctricos están apagados y no en *standby*, ya que generan calor.

Evite el alcohol, la cafeína y los alimentos picantes por la noche porque aumentan la temperatura corporal

Dúchese con agua tibia antes de acostarse para bajar lentamente la temperatura del cuerpo

Beba un vaso de agua fresca antes de acostarse y manténgalo cerca

Duerma con una sábana fina en lugar de no taparse, ayuda a regular la temperatura corporal

Elija ropa holgada, la ropa ajustada o los pijamas atrapan el aire caliente junto al cuerpo.

Fuente: Cómo prepararse para las temperaturas de una ola de calor. BritishRedCross

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD