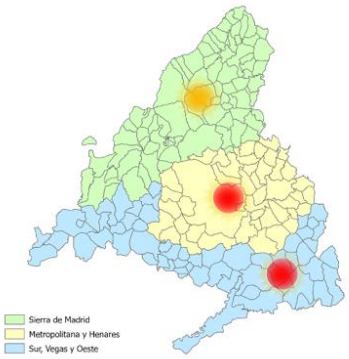
# Boletín de Información Olas de calor 2025

VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD

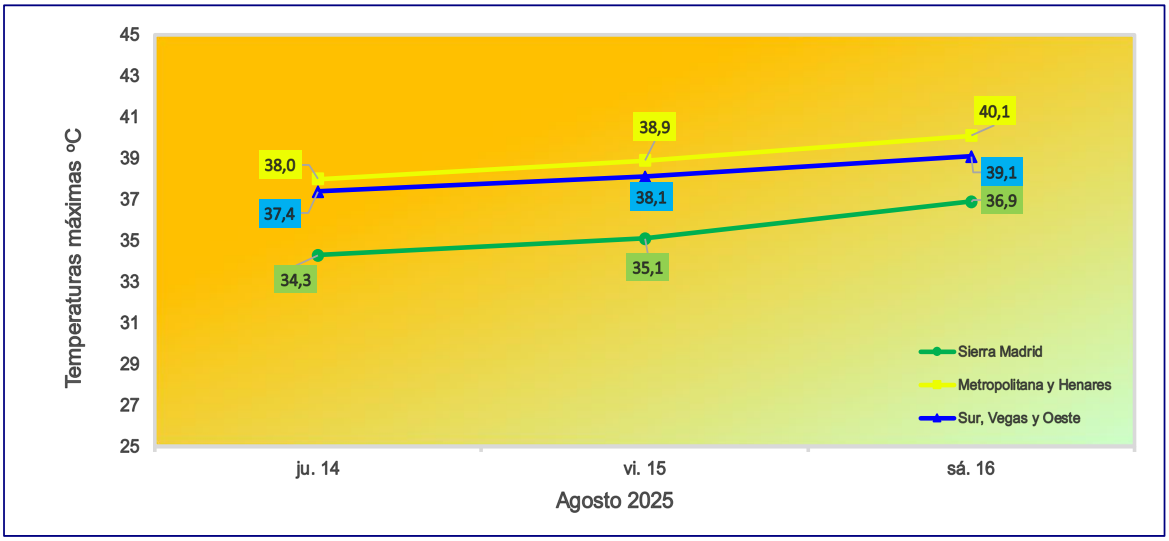
## Niveles de riesgo hoy: Jueves 14 de agosto de 2025




| | | |
|---|---|---|
| **Zona Sierra de Madrid** | **Nivel 1: Precaución (Riesgo moderado)** | |
| **Zona Metropolitana y Henares** | **Nivel 2: Riesgo alto** | |
| **Zona Sur, Vegas y Oeste** | **Nivel 2: Riesgo alto** | |

*El nivel de riesgo se calcula con un **algoritmo** en función de las Tªs 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 (34,1ºC), Metropolitana y Henares (35,9ºC), Sur, Vegas y Oeste (35,3ºC)*

## 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)

9

*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

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.

## 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.

## REFRÉSQUESE

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

## COMA FRESCO Y SANO

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

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

**Proteja su salud**

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

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

**TELÉFONO 112**