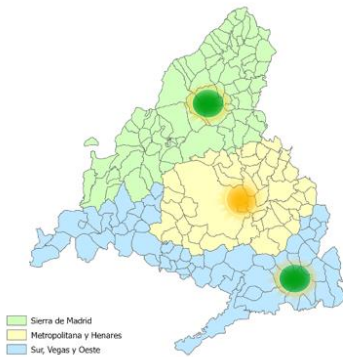


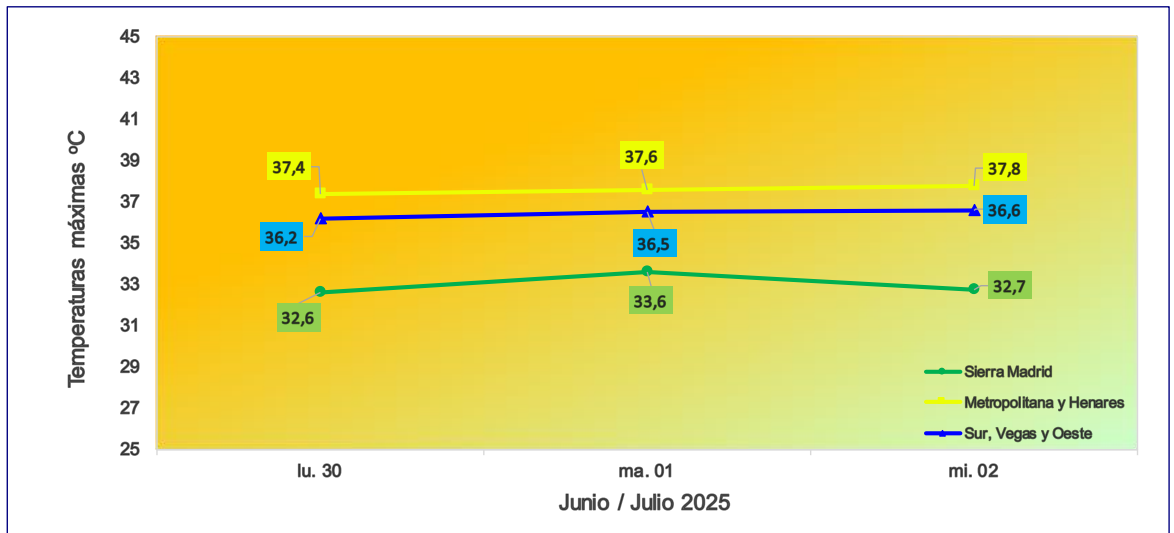
## Niveles de riesgo hoy: Lunes 30 de junio de 2025



|                              |                                       |  |
|------------------------------|---------------------------------------|--|
| Zona Sierra de Madrid        | Nivel 0: Normalidad (Riesgo bajo)     |  |
| Zona Metropolitana y Henares | Nivel 1: Precaución (Riesgo moderado) |  |
| 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>as</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)

11<sup>+</sup>



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

