

[EPISODIOS POR ZONA \(utilice ctrl+clic para seguir el vínculo a la información que sea de su interés\)](#)

ZONA CORREDOR DEL HENARES

ZONA SIERRA NORTE

RECOMENDACIONES ANTE EPISODIOS DE CONTAMINACIÓN

SUPERACIÓN DEL UMBRAL DE INFORMACIÓN

- RECOMENDACIONES SANITARIAS:
- MEDIDAS DE REDUCCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

SUPERACIÓN DEL UMBRAL DE PREALERTA

- RECOMENDACIONES SANITARIAS:
- MEDIDAS DE REDUCCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

SUPERACIÓN DEL UMBRAL DE ALERTA

- RECOMENDACIONES SANITARIAS: POBLACIÓN GENERAL
- MEDIDAS DE REDUCCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

Consulte toda la información sobre el ozono en la [Ficha informativa sobre ozono troposférico](#)

ZONA CORREDOR DEL HENARES

Fecha	Hora solar ⁽¹⁾	Concentración $\mu\text{g}/\text{m}^3$	Estación	Tipo umbral ⁽²⁾
28/07/2026	16:00	183	Algete	Información

¹ Las horas se representan en formato solar. **Hora local**= hora solar + 2 (en verano) o + 1 (en invierno)

EPISODIO 1	
Hora ⁽¹⁾ inicio	16:00
Hora ⁽¹⁾ fin	
Hora duración	1
Valor máximo horario alcanzado	183 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
Valor máximo octohorario alcanzado	140 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
Previsión próxima hora ⁽³⁾	Estabilización ⁽⁴⁾

² Conforme al Real Decreto 102/2011: - Umbral de información: 180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
 - Umbral de prealerta: 210 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
 - Umbral de alerta: 240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

³ La previsión se hace en base al comportamiento habitual de este contaminante, la radiación solar, la afluencia de tráfico y la previsión de condiciones atmosféricas, así como a partir de la predicción de la calidad del aire basada en diferentes modelos.

⁴ Mejora, estabilización o empeoramiento.

ZONA SIERRA NORTE

Fecha	Hora solar ⁽¹⁾	Concentración $\mu\text{g}/\text{m}^3$	Estación	Tipo umbral ⁽²⁾
28/07/2026	16:00	183	Guadalix de la Sierra	Información

¹ Las horas se representan en formato solar. **Hora local**= hora solar + 2 (en verano) o + 1 (en invierno)

EPISODIO 1	
Hora ⁽¹⁾ inicio	16:00
Hora ⁽¹⁾ fin	
Hora duración	1
Valor máximo horario alcanzado	183 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
Valor máximo octohorario alcanzado	144 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
Previsión próxima hora ⁽³⁾	Estabilización ⁽⁴⁾

² Conforme al Real Decreto 102/2011: - Umbral de información: 180 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- Umbral de prealerta: 210 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- Umbral de alerta: 240 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

³ La previsión se hace en base al comportamiento habitual de este contaminante, la radiación solar, la afluencia de tráfico y la previsión de condiciones atmosféricas, así como a partir de la predicción de la calidad del aire basada en diferentes modelos.

⁴ Mejora, estabilización o empeoramiento.

RECOMENDACIONES ANTE EPISODIOS DE CONTAMINACIÓN

SUPERACIÓN DEL UMBRAL DE INFORMACIÓN

• **RECOMENDACIONES SANITARIAS:**

- Evite los esfuerzos físicos al aire libre mientras dure el episodio **especialmente si pertenece al grupo de personas sensibles* al ozono**. En la medida de lo posible, realice las actividades en el exterior durante la mañana, cuando los niveles de ozono son menores.
- Acuda a un centro sanitario ante dificultad respiratoria, tos intensa o dolor en el pecho, sobre todo si tiene una enfermedad respiratoria o cardiovascular.

***PERSONAS SENSIBLES AL OZONO:** personas con enfermedades cardiovasculares o pulmonares (asmáticos, bronquíticos crónicos), niños menores de 6 años y personas de edad avanzada, personas obesas y diabéticas, pacientes inmunodeprimidos, mujeres embarazadas y personas que por su trabajo o actividad pasan mucho tiempo expuestas al aire contaminado.

• MEDIDAS DE REDUCCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

Con el fin de contribuir a la mejora de la calidad del aire, una vez superado el umbral de información se recomienda que:

En sus desplazamientos:

- Utilice preferentemente el transporte público y reduzca el uso del vehículo privado, especialmente en zonas urbanas.
- En el caso de tener que utilizar el vehículo privado, evite comportamientos que impliquen un mayor gasto de combustible, apague el motor siempre que se encuentre parado o estacionado y llene el depósito en horario de tarde-noche, cuando haya menos radiación solar.

En el hogar y lugar de trabajo:

- Ahorre energía. Apague la luz cuando no la necesite.
- Disminuya el uso de productos de limpieza, pinturas y barnices que contengan disolventes.
- Deposite los envases o resto de disolventes en un punto limpio adecuado.

SUPERACIÓN DEL UMBRAL DE PREALERTA

• **RECOMENDACIONES SANITARIAS:**

- Reduzca las actividades al aire libre mientras dure el episodio y considere realizarlas en el interior o posponerlas. Evite las exposiciones prolongadas en el exterior sobre todo **si pertenece a los grupos más sensibles al ozono**.
- Acuda a un centro sanitario ante dificultad respiratoria, tos intensa o dolor en el pecho, sobre todo si tiene una enfermedad respiratoria o cardiovascular.
- Siga meticulosamente el plan de tratamiento médico si lo tuviera y, en caso de padecer asma, tenga a mano la medicación de rescate.

***PERSONAS SENSIBLES AL OZONO:** personas con enfermedades cardiovasculares o pulmonares (asmáticos, bronquíticos crónicos), niños menores de 6 años y personas de edad avanzada, personas obesas y diabéticas, pacientes inmunodeprimidos, mujeres embarazadas y personas que por su trabajo o actividad pasan mucho tiempo expuestas al aire contaminado.

• MEDIDAS DE REDUCCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN

Con el fin de contribuir a la mejora de la calidad del aire, una vez superado el umbral de prealerta se recomienda que, además de lo indicado ante la superación del umbral de información:

- Fomento del uso de transporte público con medidas como el incremento de la frecuencia y/o su gratuidad (a consideración de los órganos y entidades competentes).
- Recomendación de adoptar fórmulas de flexibilidad laboral, teletrabajo o trabajo híbrido por parte de las instituciones competentes, con excepción de los trabajadores que desempeñen actividades esenciales, y a decisión de cada centro directivo.

SUPERACIÓN DEL UMBRAL DE ALERTA

• **RECOMENDACIONES SANITARIAS: POBLACIÓN GENERAL**

- Reduzca las actividades al aire libre mientras dure el episodio y considere realizarlas en el interior o posponerlas. **Evítelas sobre todo si pertenece al grupo de [personas sensibles al ozono](#)***.
- Acuda a un centro sanitario ante dificultad respiratoria, tos intensa o dolor en el pecho, sobre todo si tiene una enfermedad respiratoria o cardiovascular.
- Siga meticulosamente el plan de tratamiento médico si lo tuviera y, en caso de padecer asma, tenga a mano la medicación de rescate.

• **MEDIDAS DE REDUCCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN**

Con el fin de contribuir a la mejora de la calidad del aire, una vez superado el umbral de alerta y durante todo el episodio se recomienda que:

En sus desplazamientos:

- Utilice medios de transporte públicos colectivos.
- Planifique en la medida de lo posible sus desplazamientos para evitar los que sean innecesarios.