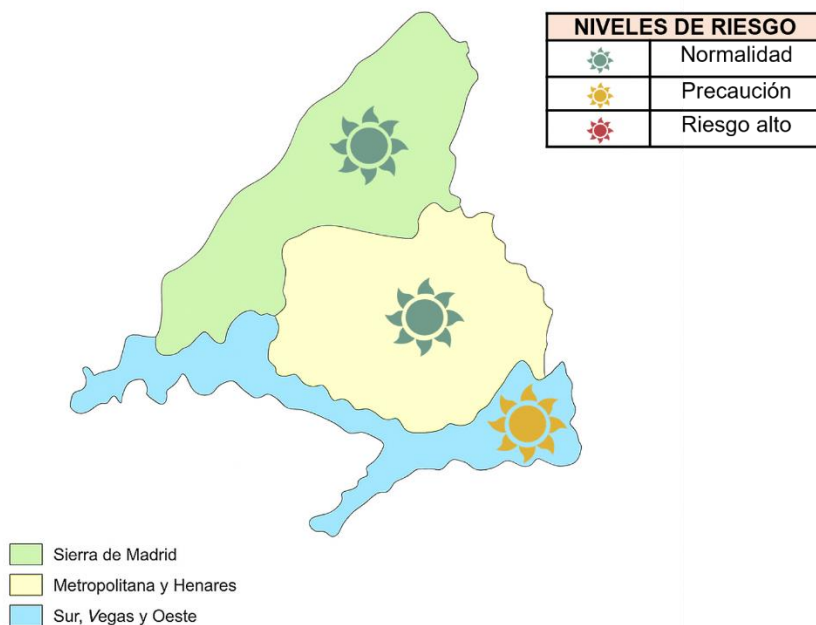


Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 30 de junio de 2026



[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 30 junio	35,8 °C	37,2 °C	37,1 °C
miércoles, 01 julio	35,8 °C	37,3 °C	38,1 °C
jueves, 02 julio	33,9 °C	34,6 °C	36,0 °C

Fuente: Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

**Índice UV máximo previsto para hoy:
MUY ALTO, necesita protección extra**

(Fuente: AEMET)



[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



Recomendaciones frente al calor

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