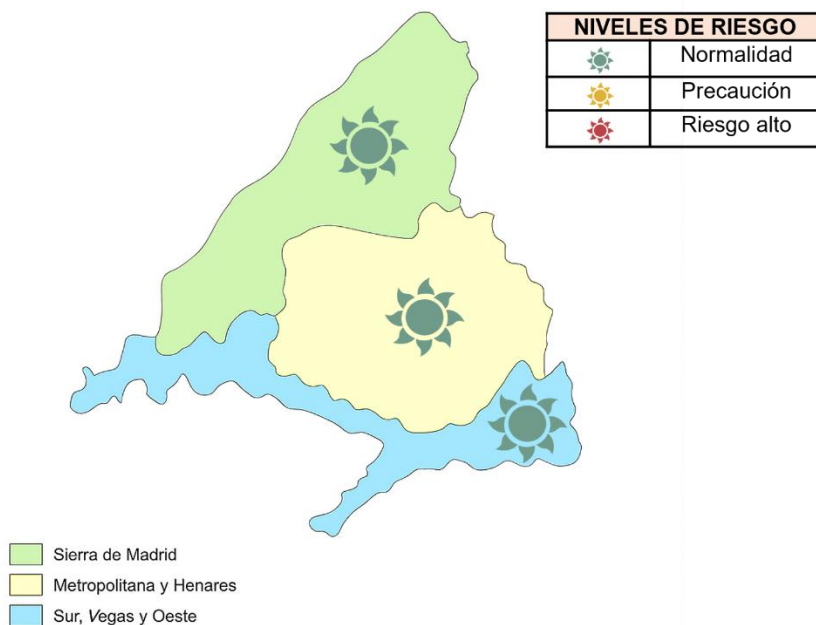


## Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 15 de mayo de 2026



[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
viernes, 15 mayo	14,9 °C	17,0 °C	18,0 °C
sábado, 16 mayo	18,5 °C	19,7 °C	20,2 °C
domingo, 17 mayo	19,6 °C	22,0 °C	23,3 °C

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

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

(Fuente: AEMET)

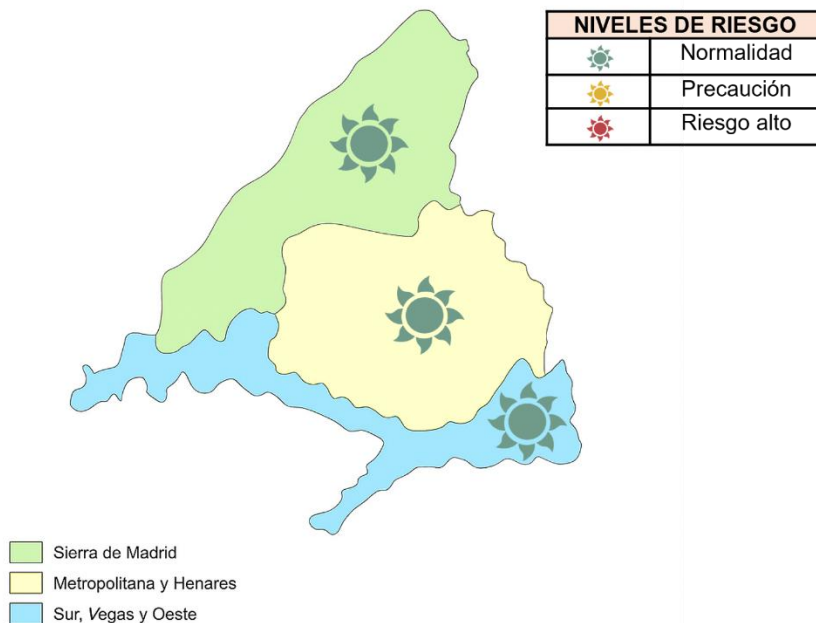


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 16 de mayo 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
sábado, 16 mayo	18,8 °C	20,0 °C	20,7 °C
domingo, 17 mayo	19,5 °C	22,3 °C	23,6 °C
lunes, 18 mayo	21,1 °C	23,4 °C	25,0 °C

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

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

(Fuente: AEMET)

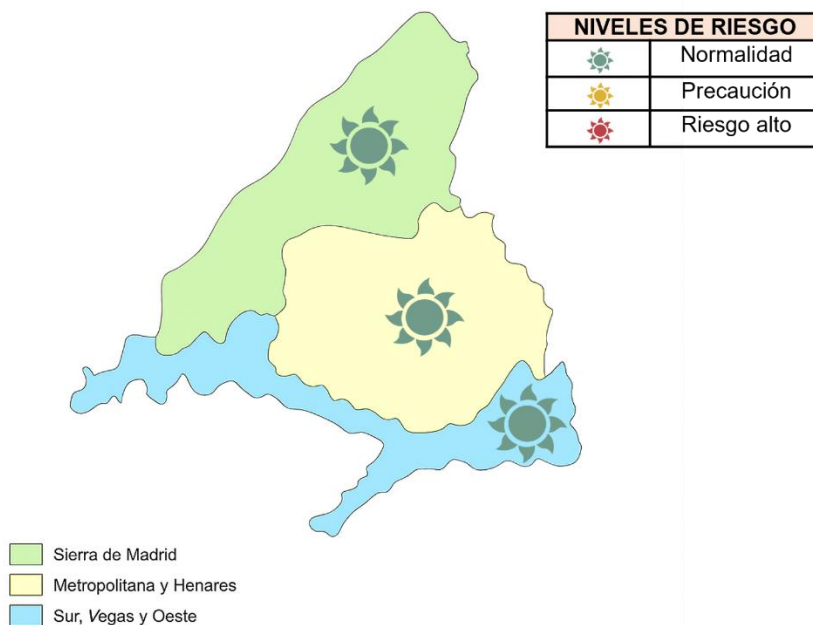


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 17 de mayo 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
domingo, 17 mayo	19,5 °C	22,9 °C	23,5 °C
lunes, 18 mayo	21,9 °C	23,5 °C	25,5 °C
martes, 19 mayo	24,1 °C	26,1 °C	27,0 °C

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

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

(Fuente: AEMET)

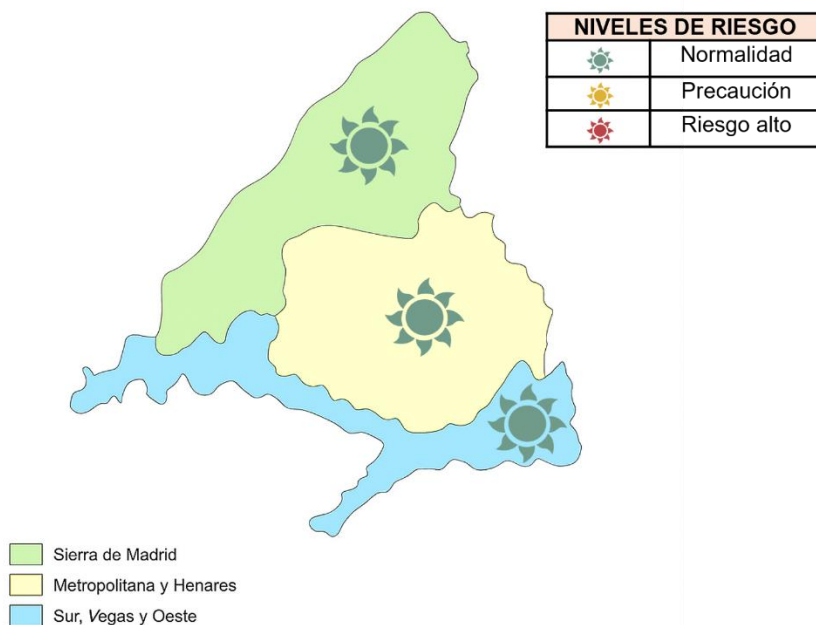


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 18 de mayo 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
lunes, 18 mayo	21,9 °C	24,2 °C	25,3 °C
martes, 19 mayo	24,8 °C	27,0 °C	27,6 °C
miércoles, 20 mayo	27,5 °C	30,6 °C	31,5 °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)

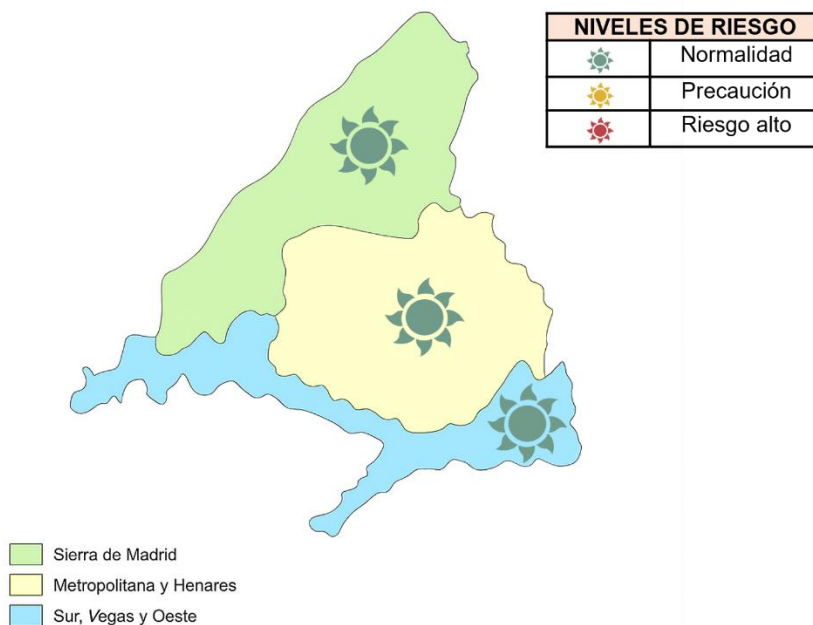


[Más información Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 19 de mayo 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, 19 mayo	24,4 °C	26,8 °C	27,5 °C
miércoles, 20 mayo	27,5 °C	30,4 °C	31,2 °C
jueves, 21 mayo	29,4 °C	32,2 °C	33,0 °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)

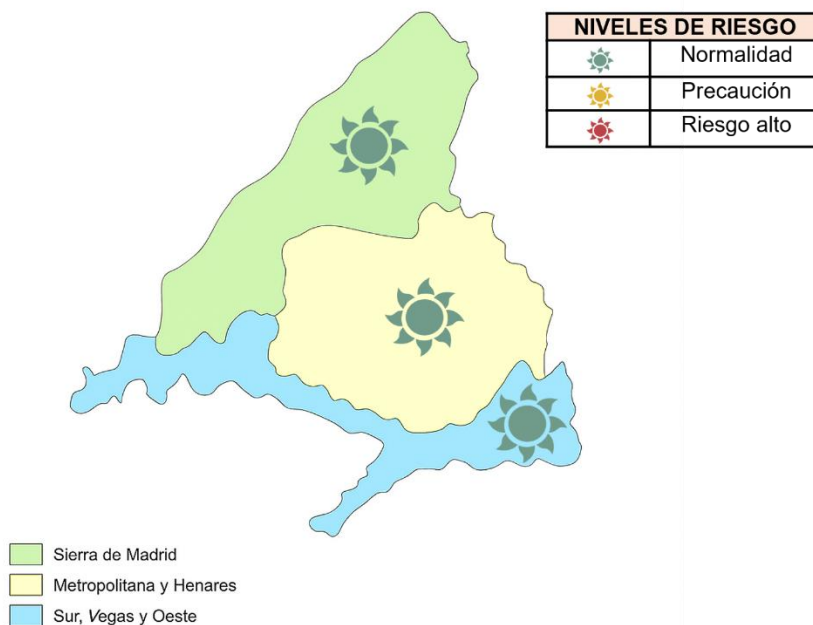


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 20 de mayo 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
miércoles, 20 mayo	27,4 °C	30,1 °C	31,3 °C
jueves, 21 mayo	29,1 °C	32,2 °C	33,0 °C
viernes, 22 mayo	30,1 °C	33,2 °C	34,1 °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)

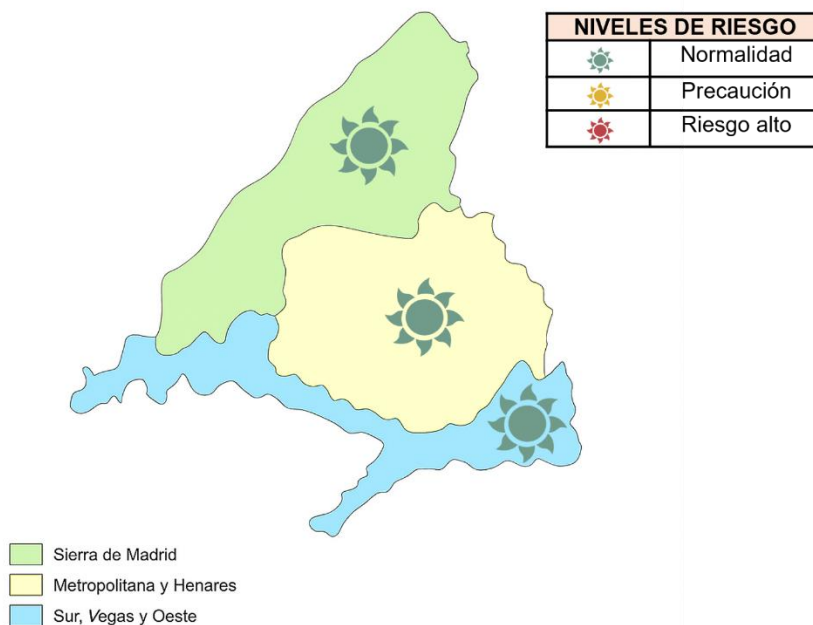


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 21 de mayo 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
jueves, 21 mayo	29,0 °C	31,9 °C	32,8 °C
viernes, 22 mayo	30,2 °C	33,1 °C	33,6 °C
sábado, 23 mayo	30,5 °C	33,3 °C	34,0 °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)

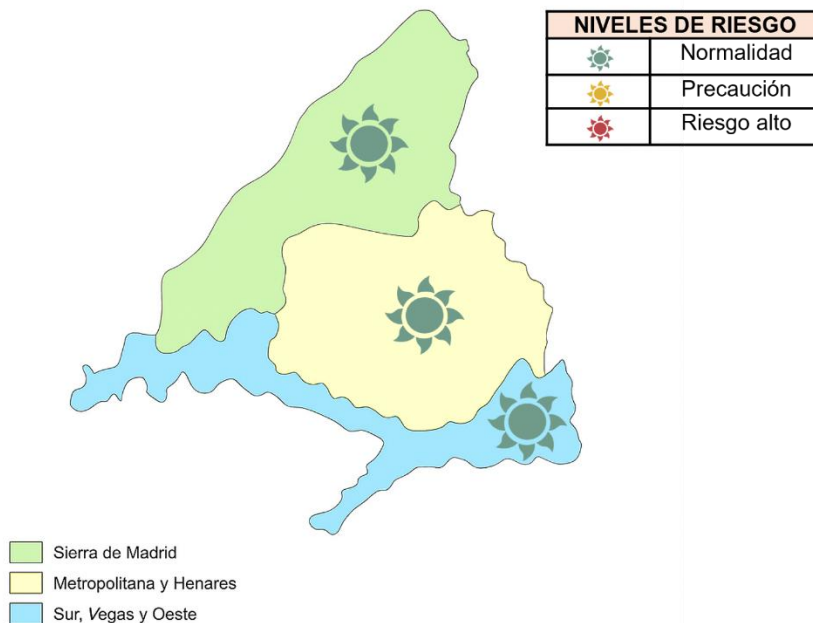


*Más información [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)*

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 22 de mayo 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
viernes, 22 mayo	30,1 °C	32,8 °C	33,2 °C
sábado, 23 mayo	30,2 °C	33,0 °C	33,7 °C
domingo, 24 mayo	30,8 °C	33,2 °C	33,7 °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)

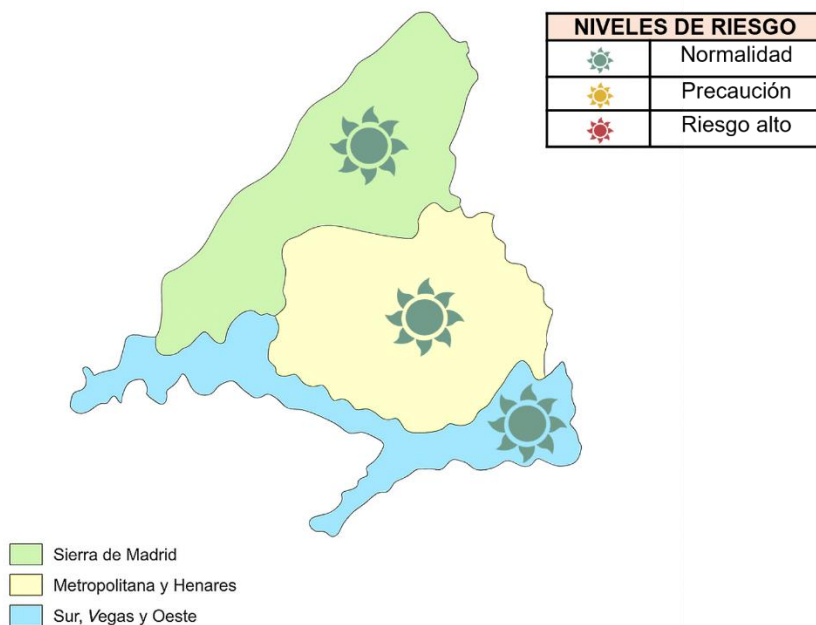


[Más información Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 23 de mayo 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
sábado, 23 mayo	29,7 °C	32,5 °C	33,0 °C
domingo, 24 mayo	30,1 °C	32,6 °C	33,0 °C
lunes, 25 mayo	29,6 °C	32,4 °C	32,9 °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)

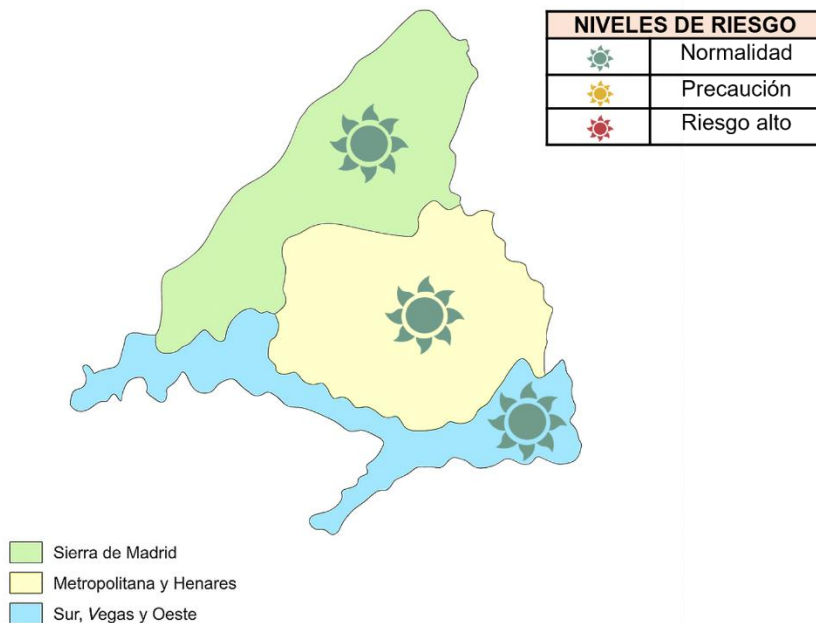


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 24 de mayo 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
domingo, 24 mayo	30,0 °C	32,3 °C	32,8 °C
lunes, 25 mayo	29,5 °C	32,2 °C	32,7 °C
martes, 26 mayo	30,4 °C	32,8 °C	33,0 °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)

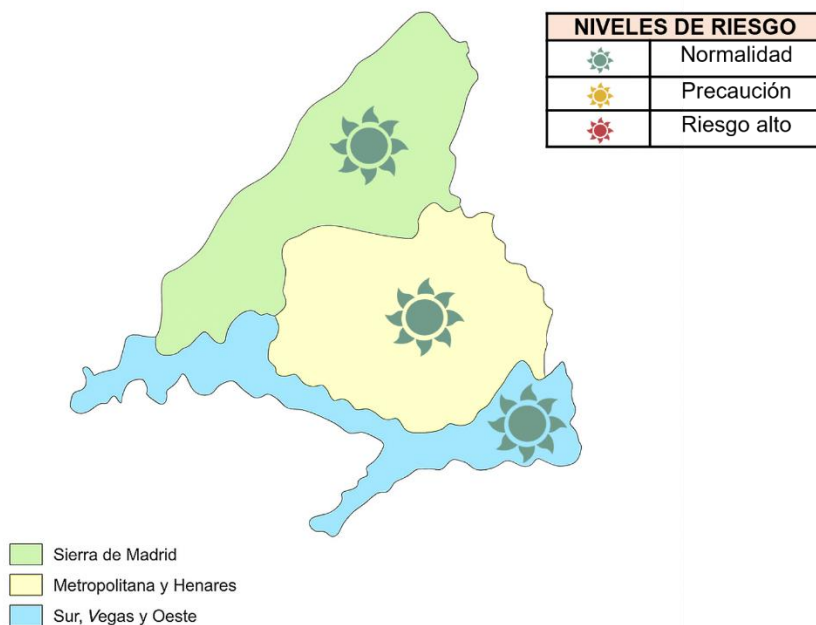


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 25 de mayo 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
lunes, 25 mayo	30,0 °C	32,2 °C	32,8 °C
martes, 26 mayo	30,7 °C	32,8 °C	33,0 °C
miércoles, 27 mayo	31,8 °C	34,6 °C	34,8 °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)

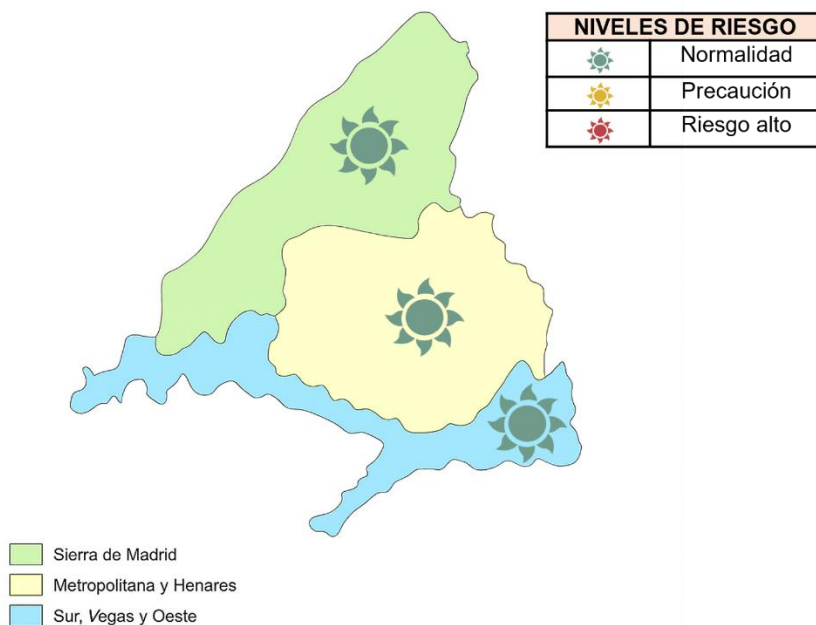


[Más información Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 26 de mayo 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, 26 mayo	30,4 °C	32,6 °C	32,8 °C
miércoles, 27 mayo	32,1 °C	34,6 °C	34,7 °C
jueves, 28 mayo	32,3 °C	34,7 °C	34,6 °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)

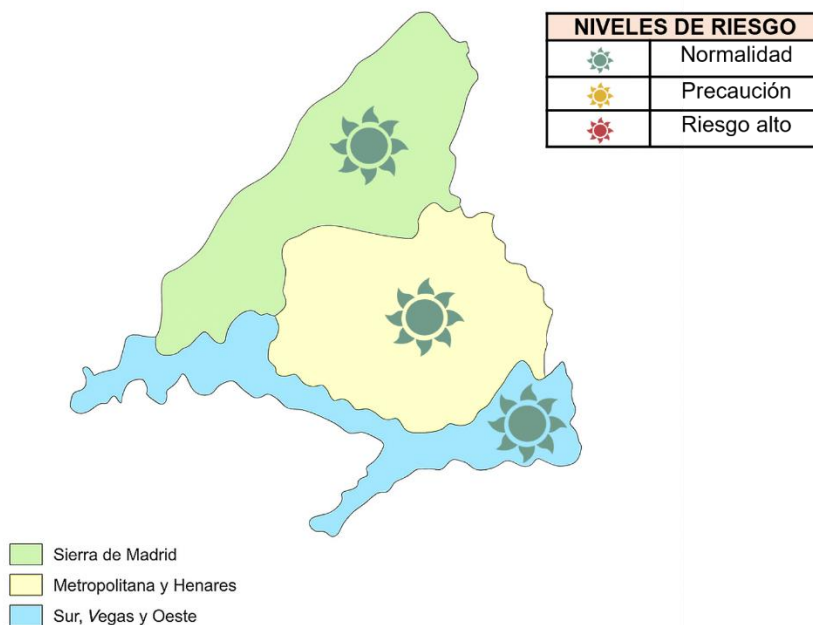


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 27 de mayo 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
miércoles, 27 mayo	31,9 °C	34,8 °C	34,8 °C
jueves, 28 mayo	32,4 °C	34,7 °C	34,4 °C
viernes, 29 mayo	33,3 °C	35,8 °C	35,7 °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)

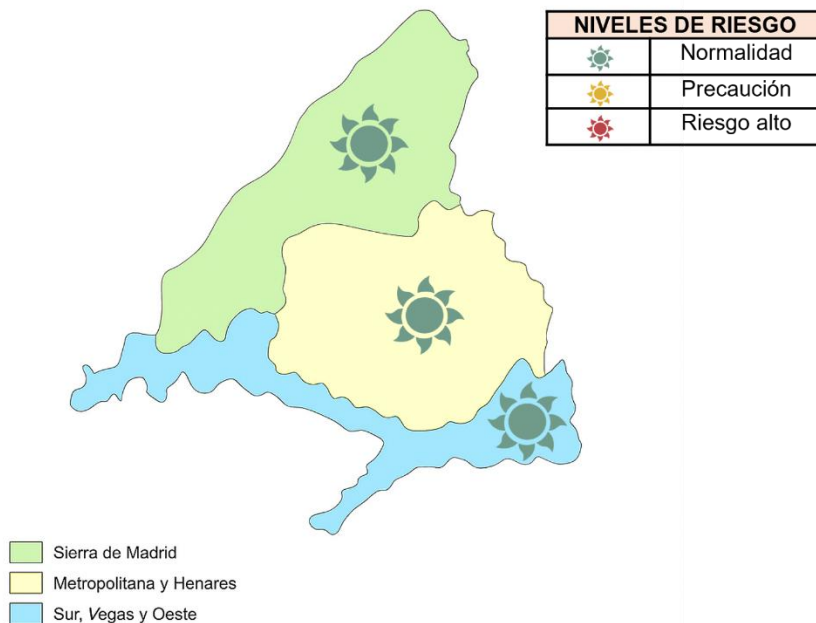


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 28 de mayo 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
jueves, 28 mayo	32,7 °C	34,6 °C	34,2 °C
viernes, 29 mayo	33,4 °C	35,7 °C	35,5 °C
sábado, 30 mayo	33,2 °C	35,9 °C	35,9 °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)

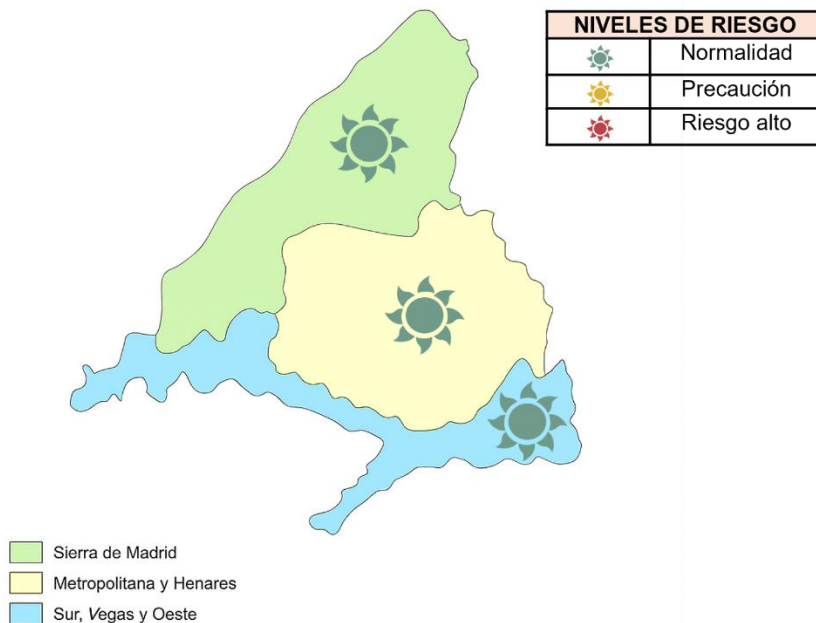


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 29 de mayo 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
viernes, 29 mayo	33,8 °C	36,0 °C	35,8 °C
sábado, 30 mayo	33,5 °C	35,8 °C	35,9 °C
domingo, 31 mayo	32,8 °C	35,0 °C	35,6 °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)

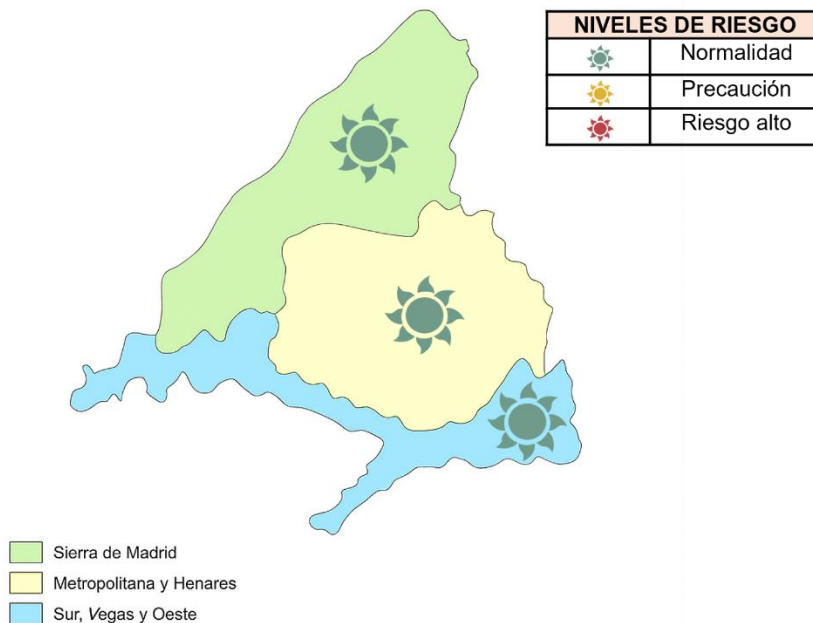


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 30 de mayo 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
sábado, 30 mayo	33,7 °C	36,1 °C	36,2 °C
domingo, 31 mayo	33,0 °C	35,0 °C	35,7 °C
lunes, 01 junio	32,2 °C	35,0 °C	35,6 °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)

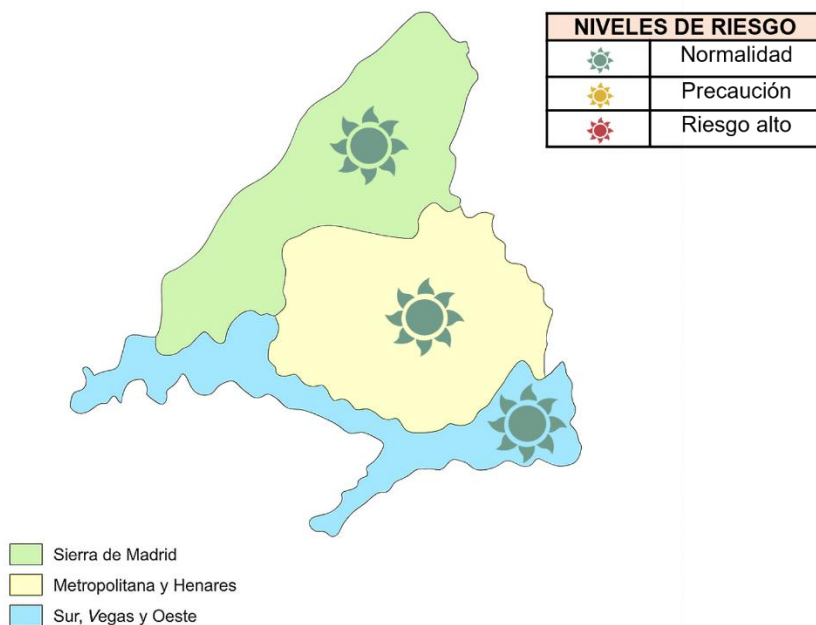


[Más información Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 31 de mayo 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
domingo, 31 mayo	33,2 °C	35,0 °C	35,5 °C
lunes, 01 junio	33,0 °C	35,2 °C	35,8 °C
martes, 02 junio	29,1 °C	32,2 °C	33,0 °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)

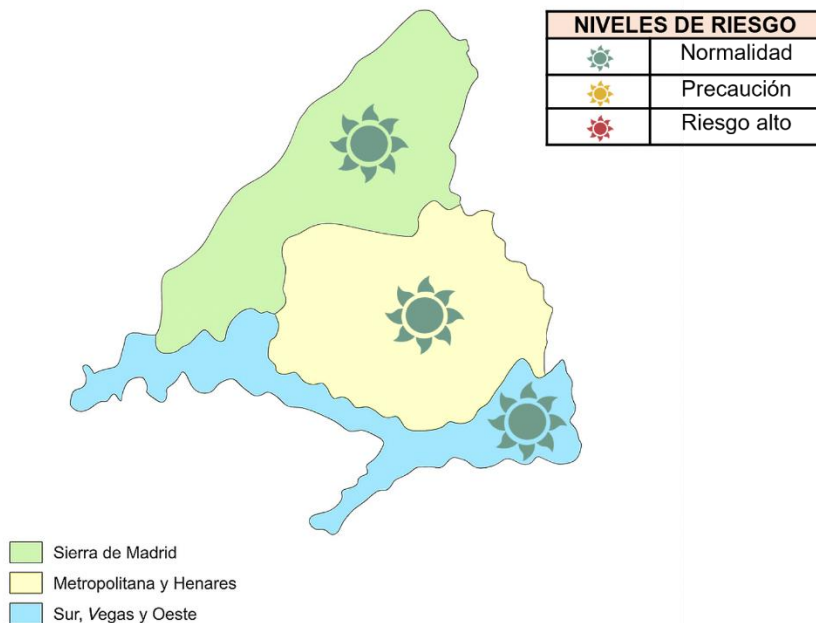


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 1 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
lunes, 01 junio	32,8 °C	35,2 °C	35,8 °C
martes, 02 junio	29,2 °C	32,2 °C	33,0 °C
miércoles, 03 junio	29,8 °C	31,3 °C	31,4 °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)

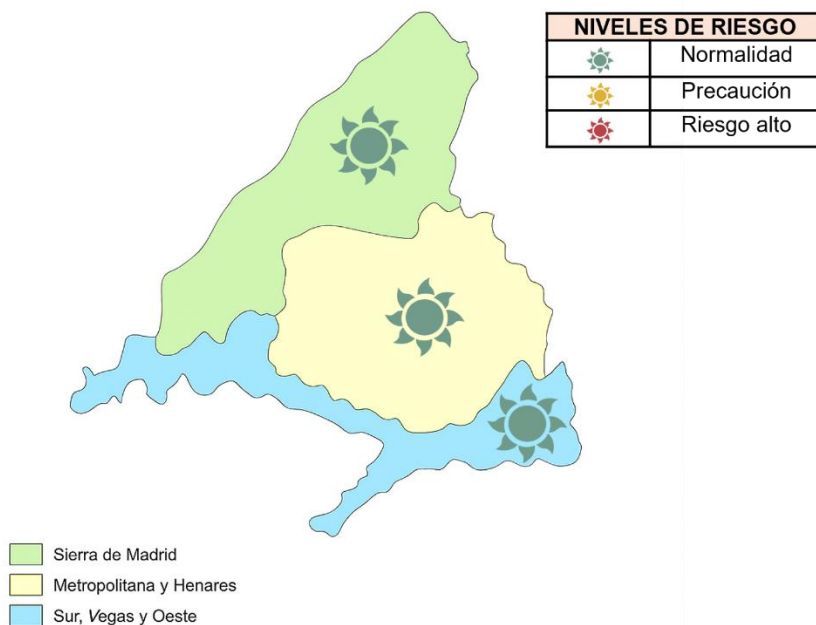


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: martes 2 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, 02 junio	28,6 °C	31,8 °C	32,6 °C
miércoles, 03 junio	30,8 °C	31,7 °C	32,2 °C
jueves, 04 junio	26,8 °C	30,1 °C	31,0 °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)

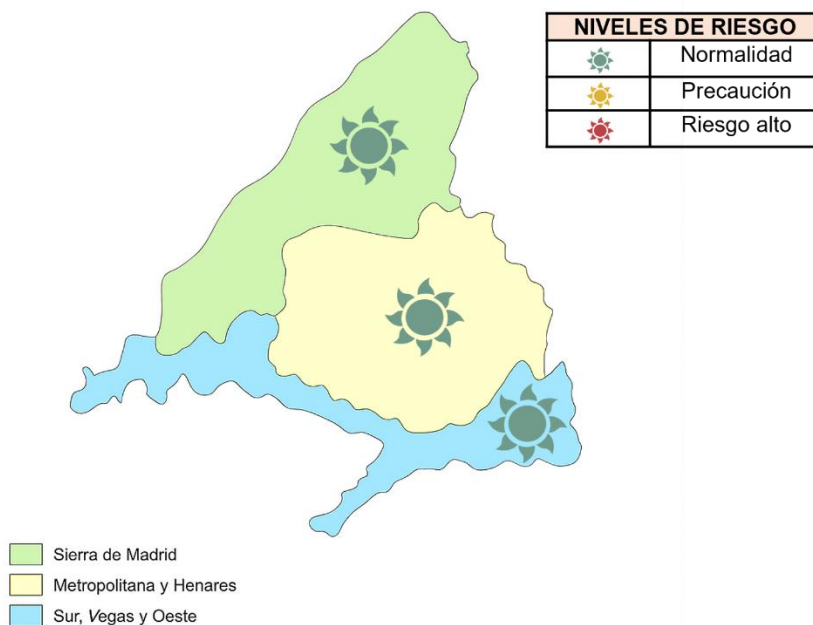


[Más información Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: miércoles 3 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
miércoles, 03 junio	29,4 °C	31,2 °C	31,7 °C
jueves, 04 junio	27,0 °C	30,5 °C	31,1 °C
viernes, 05 junio	26,9 °C	29,0 °C	30,2 °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)

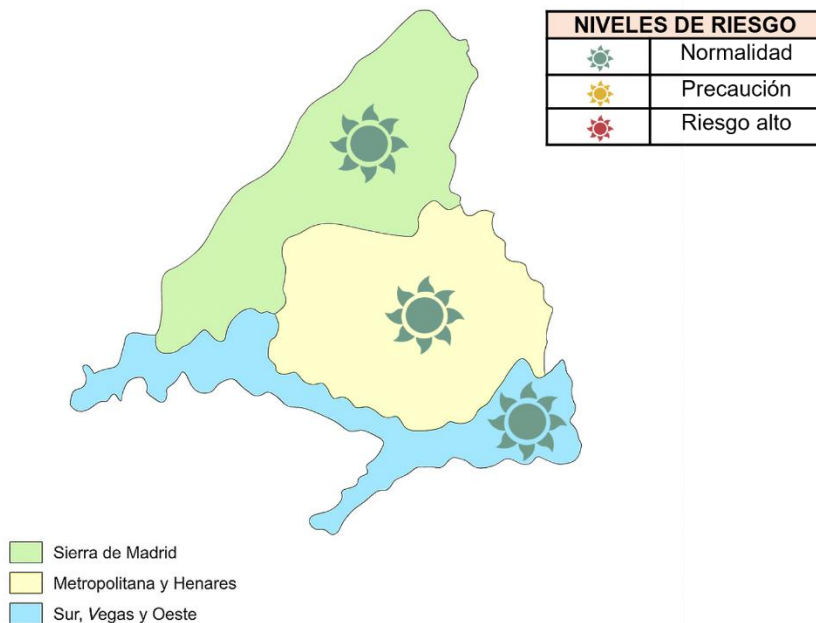


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



### Niveles de riesgo por zona para hoy: jueves 4 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
jueves, 04 junio	26,7 °C	30,4 °C	31,0 °C
viernes, 05 junio	26,5 °C	29,4 °C	30,5 °C
sábado, 06 junio	29,2 °C	31,2 °C	31,7 °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)

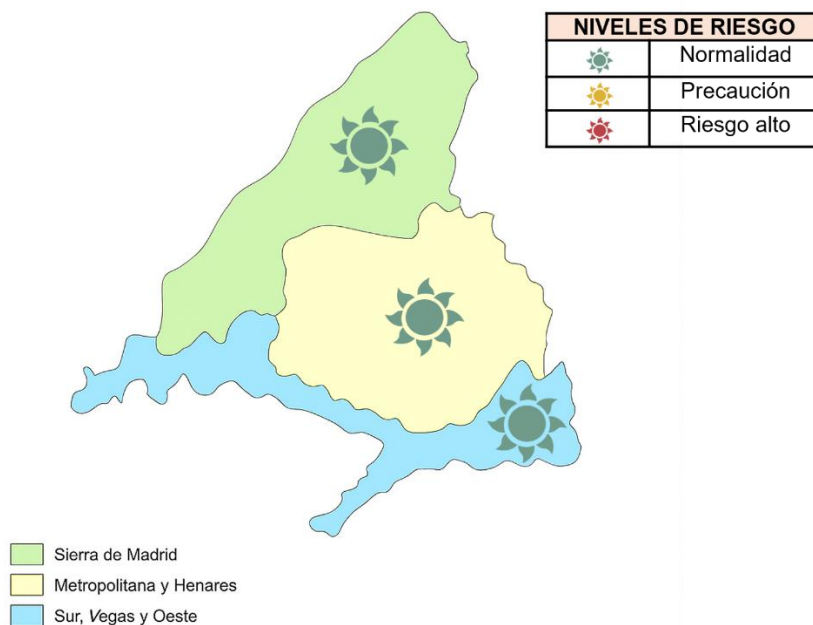


[Más información](#) [Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: sábado 6 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
sábado, 06 junio	28,1 °C	30,5 °C	31,1 °C
domingo, 07 junio	30,8 °C	33,9 °C	34,2 °C
lunes, 08 junio	32,0 °C	34,1 °C	34,5 °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)

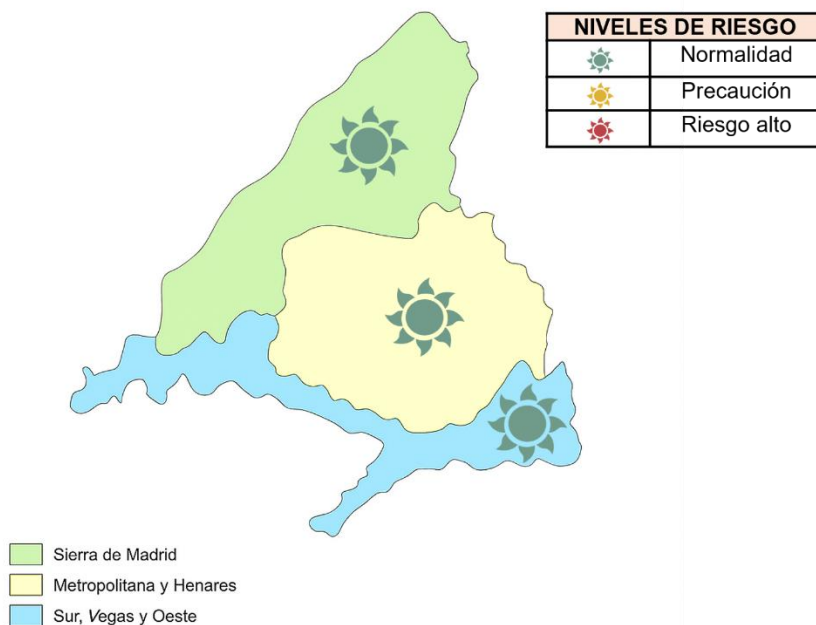


[Más información Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud



## Niveles de riesgo por zona para hoy: domingo 7 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
domingo, 07 junio	30,5 °C	33,2 °C	33,8 °C
lunes, 08 junio	31,5 °C	33,9 °C	34,4 °C
martes, 09 junio	30,5 °C	33,4 °C	33,9 °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



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

emergencia   
causada por  
el calor,   
solicite ayuda en el

TELÉFONO

