Boletín de Información
Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2026

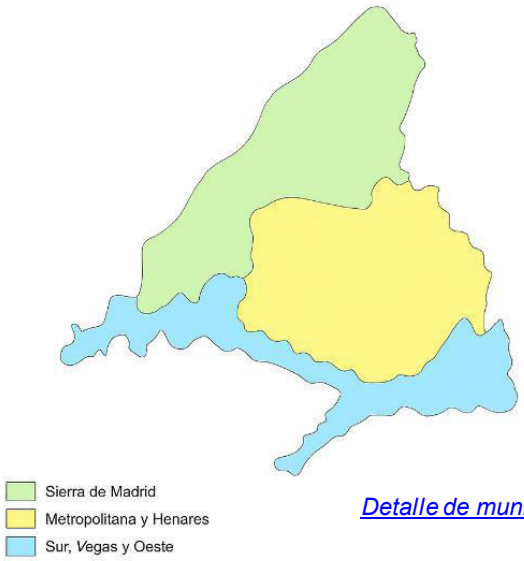
Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Miércoles 17 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 18 junio	18,5 °C	19,2 °C	18,2 °C
viernes, 19 junio	19,4 °C	20,1 °C	19,4 °C
sábado, 20 junio	20,4 °C	20,0 °C	19,2 °C

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



Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid

Más información *Calor y Salud*
Protección solar: Recomendaciones y consejos

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Boletín de Información
Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2026

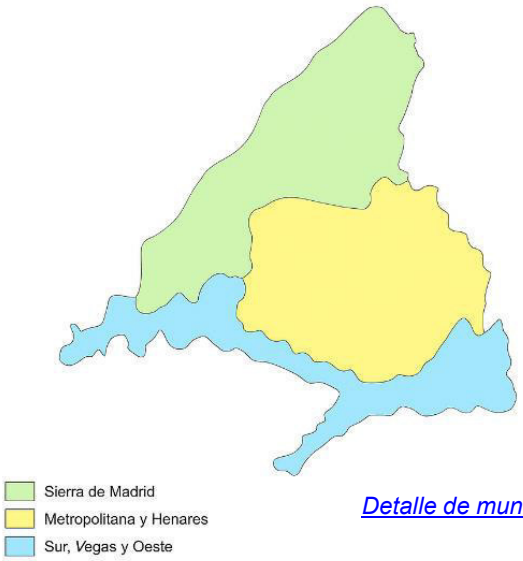
Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Jueves 18 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 19 junio	19,3 °C	20,5 °C	19,4 °C
sábado, 20 junio	20,3 °C	20,0 °C	19,7 °C
domingo, 21 junio	20,7 °C	20,6 °C	20,0 °C

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



Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid

Más información *Calor y Salud*
Protección solar: Recomendaciones y consejos

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Boletín de Información
Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2026

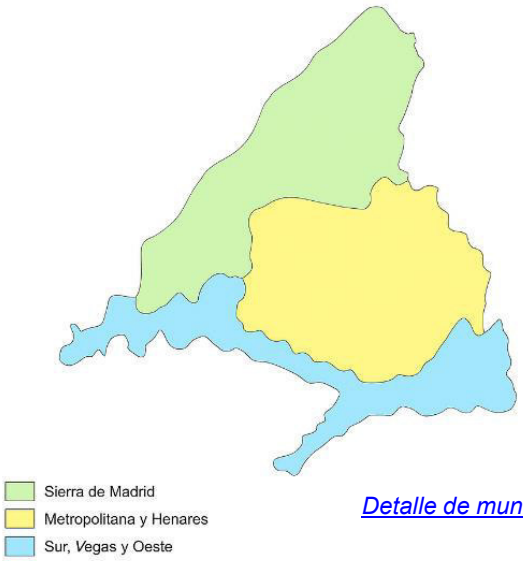
Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Viernes 19 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 20 junio	19,9 °C	19,5 °C	19,6 °C
domingo, 21 junio	20,6 °C	20,4 °C	20,0 °C
lunes, 22 junio	21,6 °C	21,9 °C	21,3 °C

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



Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid

Más información *Calor y Salud*
Protección solar: Recomendaciones y consejos

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Boletín de Información
Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2026

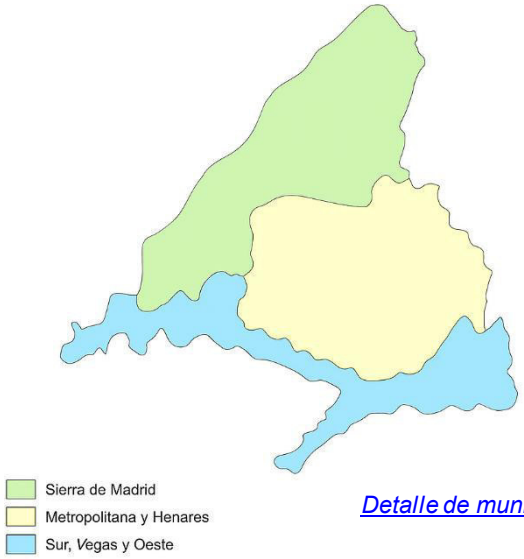
Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Sábado 20 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 21 junio	20,6 °C	20,0 °C	20,7 °C
lunes, 22 junio	21,4 °C	21,3 °C	21,8 °C
martes, 23 junio	22,5 °C	22,7 °C	22,0 °C

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



Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid

Más información *Calor y Salud*
Protección solar: Recomendaciones y consejos

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Boletín de Información
Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2026

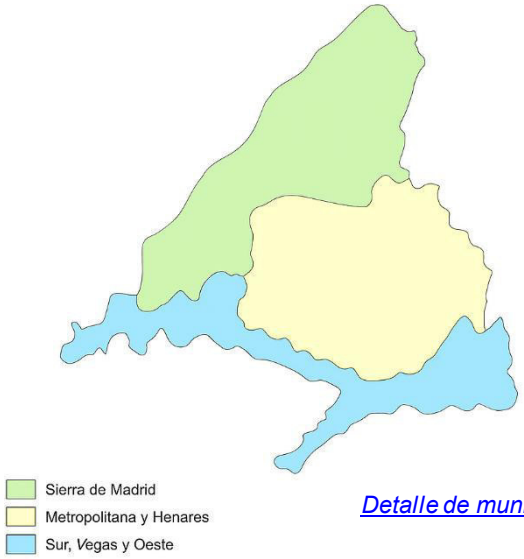
Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Domingo 21 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 22 junio	22,0 °C	22,3 °C	22,2 °C
martes, 23 junio	22,5 °C	22,8 °C	22,9 °C
miércoles, 24 junio	22,2 °C	23,5 °C	22,6 °C

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



Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid

Más información *Calor y Salud*
Protección solar: Recomendaciones y consejos

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Boletín de Información
Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2026

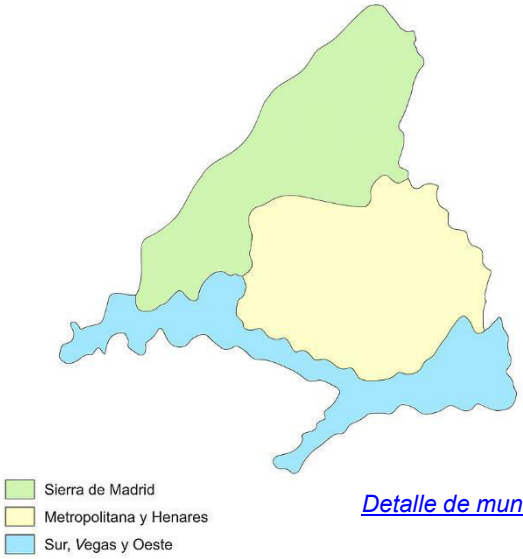
Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Lunes 22 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 23 junio	22,5 °C	22,8 °C	22,9 °C
miércoles, 24 junio	22,2 °C	23,5 °C	22,6 °C
jueves, 25 junio	20,5 °C	23,2 °C	22,5 °C

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



Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid

Más información *Calor y Salud*
Protección solar: Recomendaciones y consejos

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Boletín de Información
Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2026

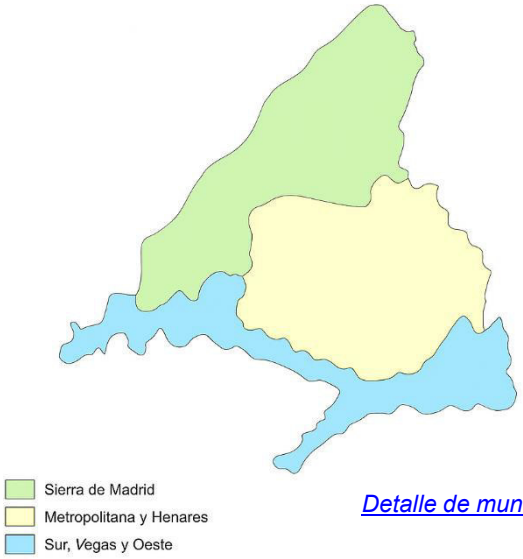
Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Martes 23 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 24 junio	22,2 °C	23,8 °C	23,0 °C
jueves, 25 junio	20,3 °C	23,4 °C	22,5 °C
viernes, 26 junio	18,1 °C	19,6 °C	18,7 °C

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



Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid

Más información *Calor y Salud*
Protección solar: Recomendaciones y consejos

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Boletín de Información
Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2026

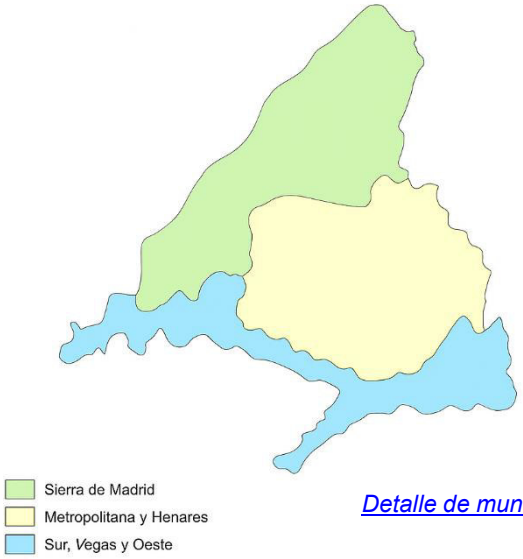
Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Miércoles 24 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 25 junio	21,0 °C	22,9 °C	21,5 °C
viernes, 26 junio	18,0 °C	18,8 °C	18,3 °C
sábado, 27 junio	19,5 °C	20,1 °C	19,5 °C

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



Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid

Más información *Calor y Salud*
Protección solar: Recomendaciones y consejos

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Boletín de Información
Previsión de Temperaturas Mínimas Nocturnas 2026

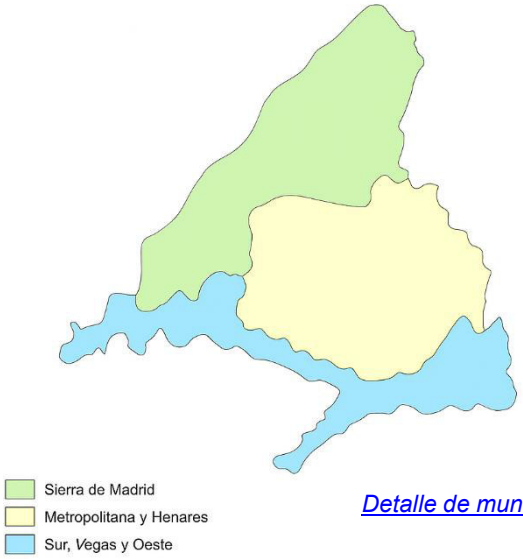
Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Jueves 25 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 26 junio	18,1 °C	18,6 °C	17,8 °C
sábado, 27 junio	19,6 °C	20,0 °C	20,0 °C
domingo, 28 junio	19,2 °C	21,0 °C	20,7 °C

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



Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid

Más información *Calor y Salud*
Protección solar: Recomendaciones y consejos

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Recomendaciones frente a altas temperaturas nocturnas

Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Las noches muy calurosas aumentan la temperatura interna del cuerpo y se altera la capacidad para conciliar el sueño. Puede seguir algunas de estas recomendaciones para mantenerse lo más fresco posible

Si su casa tiene varias plantas, duerma en la más baja. El aire caliente sube a los niveles más altos

Si su casa tiene una sola planta, duerma en la zona más fresca

Compruebe que todos los aparatos eléctricos están apagados y no en *standby*, ya que generan calor.

Evite el alcohol, la cafeína y los alimentos picantes por la noche porque aumentan la temperatura corporal

Dúchese con agua tibia antes de acostarse para bajar lentamente la temperatura del cuerpo

Beba un vaso de agua fresca antes de acostarse y manténgalo cerca

Duerma con una sábana fina en lugar de no taparse, ayuda a regular la temperatura corporal

Elija ropa holgada, la ropa ajustada o los pijamas atrapan el aire caliente junto al cuerpo.

Fuente: *Cómo prepararse para las temperaturas de una ola de calor. BritishRedCross*

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD