

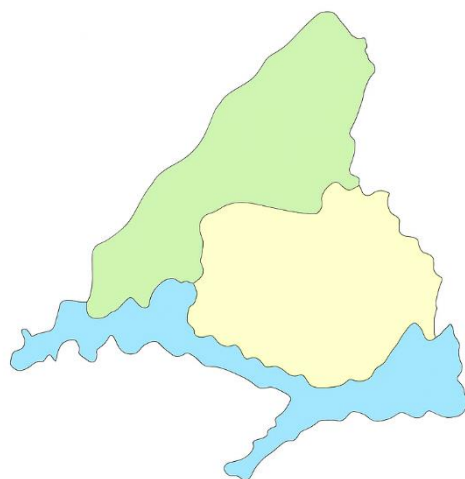


### Miércoles 8 de julio de 2026

#### Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 09 julio	21,8 °C	20,5 °C	19,0 °C
viernes, 10 julio	21,4 °C	20,4 °C	19,0 °C
sábado, 11 julio	21,2 °C	20,5 °C	20,0 °C

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



- Sierra de Madrid
- Metropolitana y Henares
- Sur, Vegas y Oeste

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

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

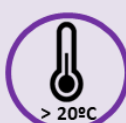


# Recomendaciones frente a altas temperaturas nocturnas

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](#)