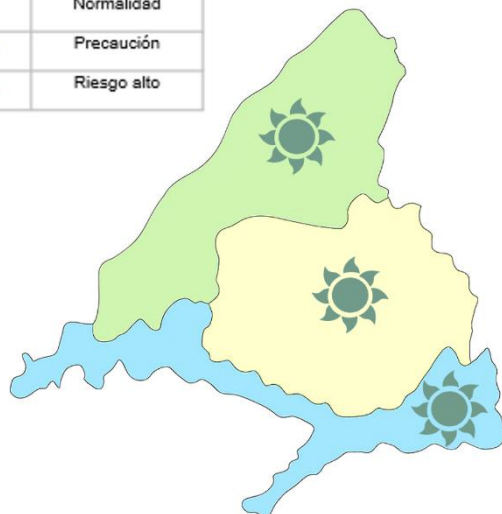


### Niveles de riesgo por zona para hoy: viernes 28 de agosto de 2026

| NIVELES DE RIESGO |             |
|-------------------|-------------|
|                   | Normalidad  |
|                   | Precaución  |
|                   | Riesgo alto |



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

[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, 28 agosto | 24,5 °C          | 25,5 °C                 | 26,5 °C            |
| sábado, 29 agosto  | 28,2 °C          | 30,3 °C                 | 30,7 °C            |
| domingo, 30 agosto | 30,6 °C          | 32,6 °C                 | 32,8 °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



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD



# 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. Refréscuese 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

