

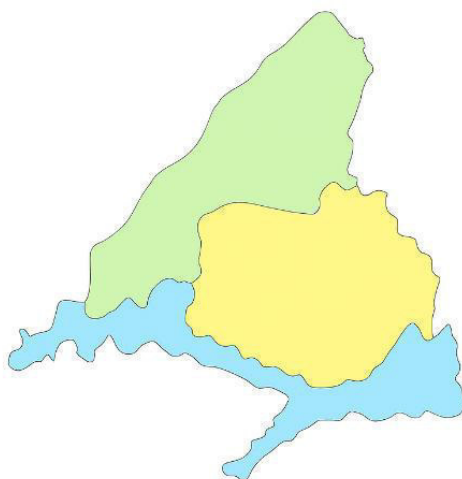


Miércoles 17 de junio de 2026

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



- 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](#)



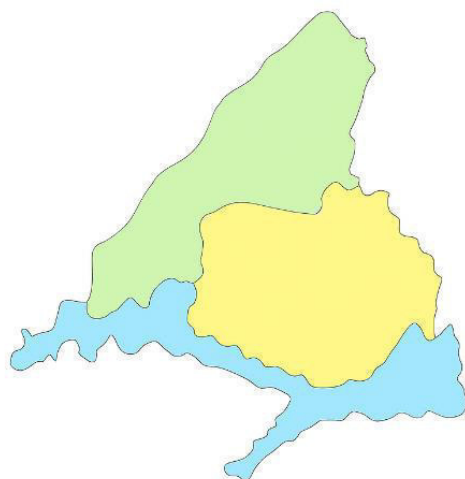


Jueves 18 de junio de 2026

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



- 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](#)



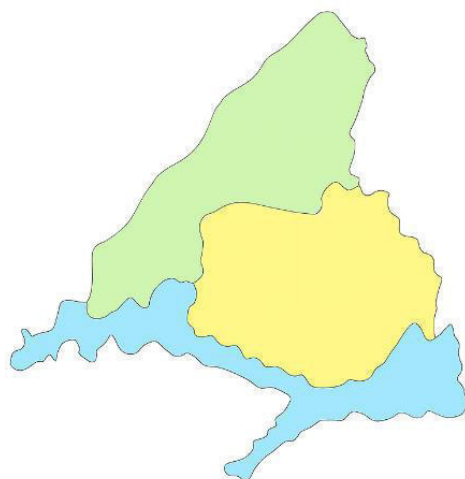


Viernes 19 de junio de 2026

**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



- 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](#)



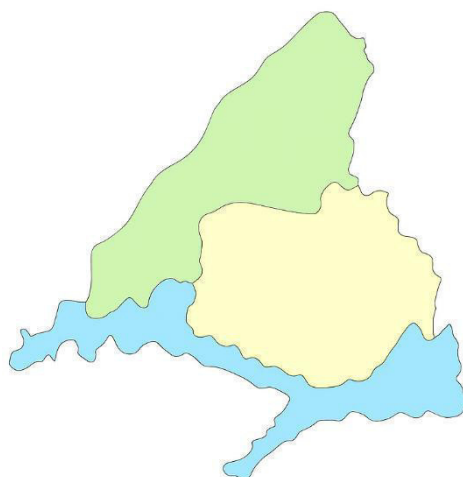


Sábado 20 de junio de 2026

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



- 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](#)



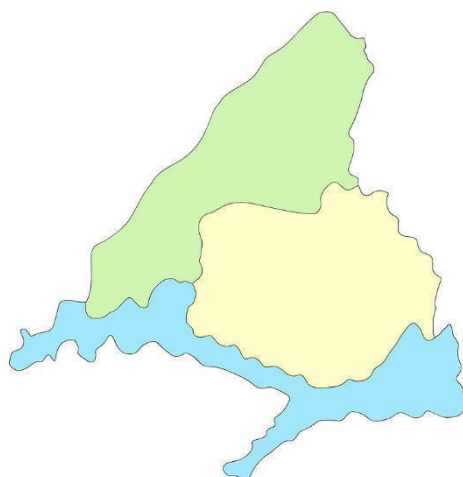


Domingo 21 de junio de 2026

**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



- 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](#)



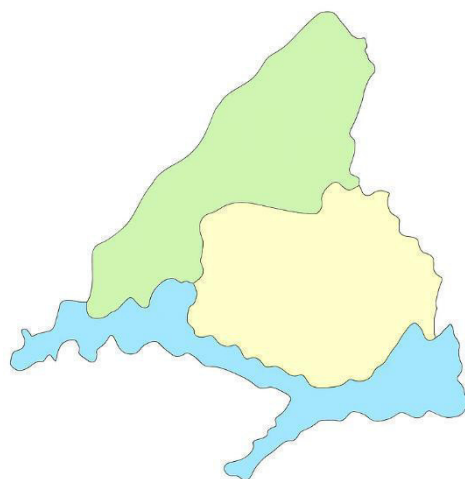


Lunes 22 de junio de 2026

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



- 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](#)



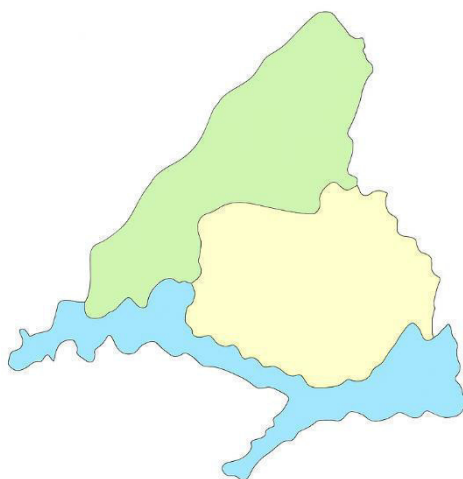


Martes 23 de junio de 2026

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



- 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](#)



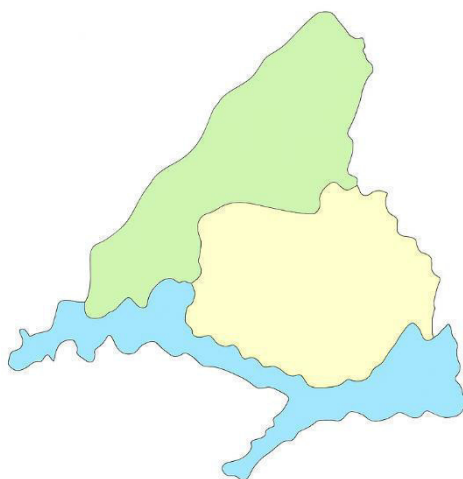


Miércoles 24 de junio de 2026

**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



- 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](#)



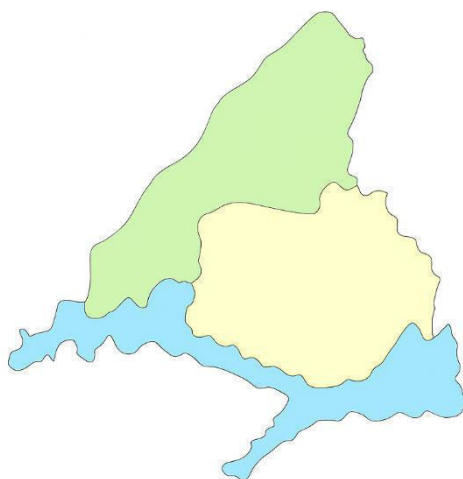


Jueves 25 de junio de 2026

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



- 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](#)



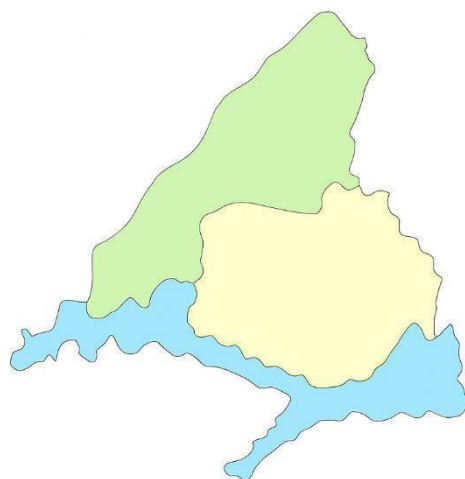


Viernes 26 de junio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 27 junio	19,2 °C	20,0 °C	19,5 °C
domingo, 28 junio	20,0 °C	20,0 °C	18,9 °C
lunes, 29 junio	19,9 °C	19,3 °C	19,2 °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](#)



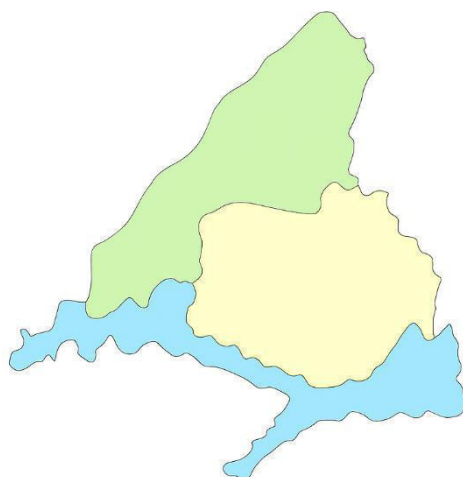


Sábado 27 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 28 junio	19,9 °C	20,4 °C	17,5 °C
lunes, 29 junio	18,5 °C	18,2 °C	17,9 °C
martes, 30 junio	20,1 °C	19,9 °C	19,8 °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](#)



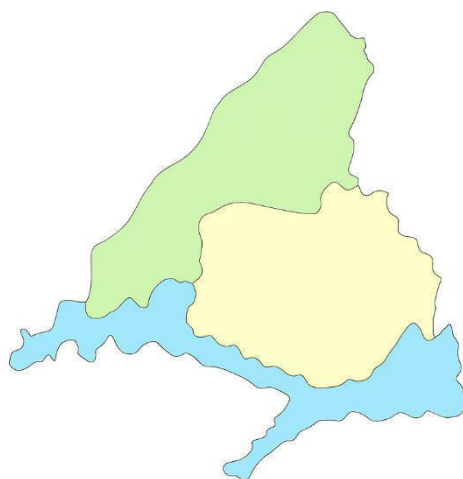


Domingo 28 de junio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 29 junio	18,2 °C	18,1 °C	18,0 °C
martes, 30 junio	19,8 °C	19,3 °C	19,5 °C
miércoles, 01 julio	20,6 °C	20,3 °C	21,0 °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](#)



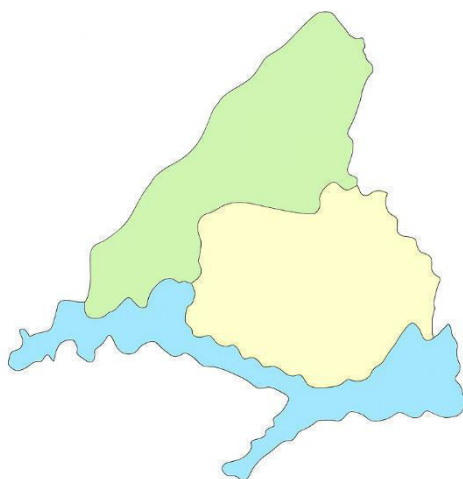


Lunes 29 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 30 junio	19,8 °C	19,0 °C	19,5 °C
miércoles, 01 julio	20,2 °C	19,7 °C	20,2 °C
jueves, 02 julio	17,6 °C	16,7 °C	17,2 °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](#)



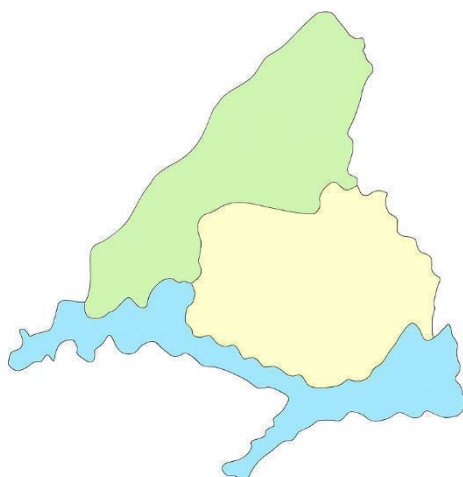


Martes 30 de junio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 01 julio	19,7 °C	19,7 °C	20,4 °C
jueves, 02 julio	15,8 °C	15,7 °C	15,6 °C
viernes, 03 julio	18,2 °C	17,5 °C	17,6 °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](#)



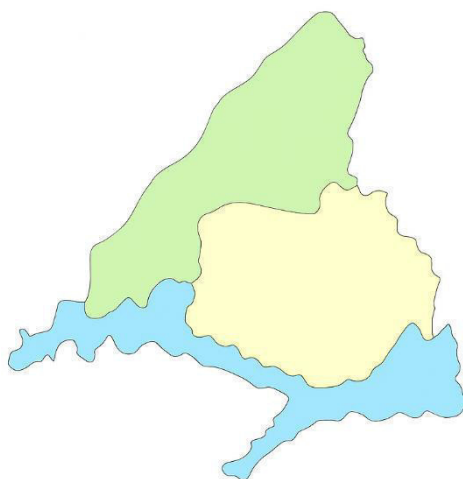


Miércoles 1 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 02 julio	15,7 °C	16,3 °C	15,9 °C
viernes, 03 julio	18,4 °C	17,4 °C	17,3 °C
sábado, 04 julio	20,1 °C	19,5 °C	19,6 °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](#)



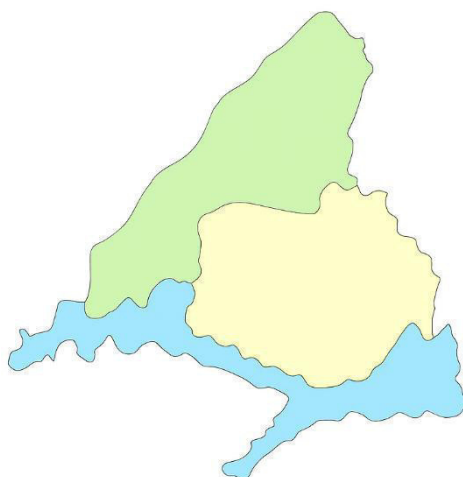


Jueves 2 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 03 julio	18,2 °C	17,7 °C	17,3 °C
sábado, 04 julio	21,0 °C	20,0 °C	19,1 °C
domingo, 05 julio	22,1 °C	22,0 °C	21,0 °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](#)



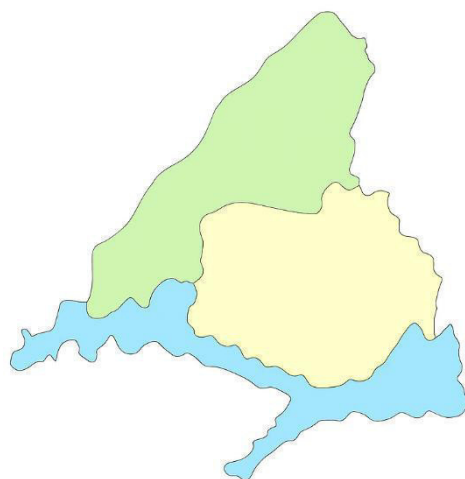


Viernes 3 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 04 julio	21,1 °C	20,2 °C	19,3 °C
domingo, 05 julio	21,9 °C	21,7 °C	20,6 °C
lunes, 06 julio	22,7 °C	22,9 °C	21,6 °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](#)



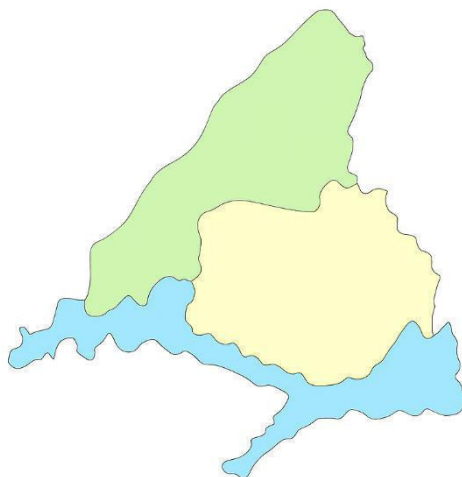


Sábado 4 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas
para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 05 julio	21,6 °C	22,0 °C	20,8 °C
lunes, 06 julio	22,9 °C	23,0 °C	21,5 °C
martes, 07 julio	22,8 °C	2,9	22,5 °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](#)



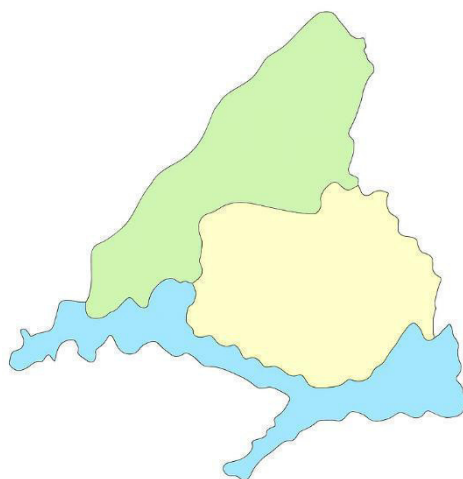


Domingo 5 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 06 julio	22,8 °C	23,0 °C	21,5 °C
martes, 07 julio	22,9 °C	23,2 °C	21,7 °C
miércoles, 08 julio	23,2 °C	23,0 °C	21,3 °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](#)



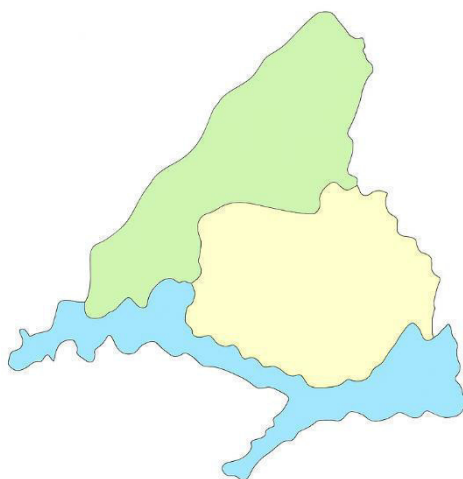


Lunes 6 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas
para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 07 julio	22,5 °C	22,5 °C	21,7 °C
miércoles, 08 julio	22,6 °C	22,4 °C	20,5 °C
jueves, 09 julio	22,0 °C	22,0 °C	21,4 °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](#)



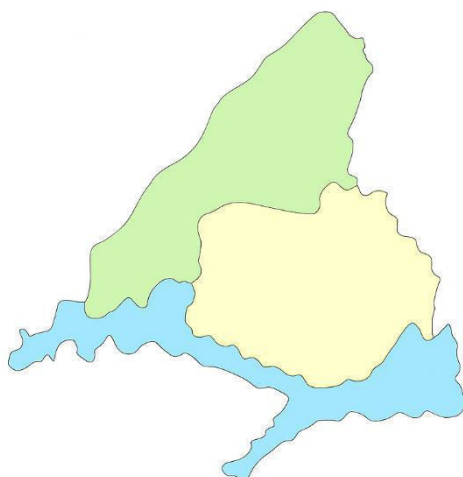


Martes 7 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 08 julio	22,2 °C	21,8 °C	19,6 °C
jueves, 09 julio	21,1 °C	21,2 °C	18,9 °C
viernes, 10 julio	22,2 °C	22,3 °C	20,4 °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](#)



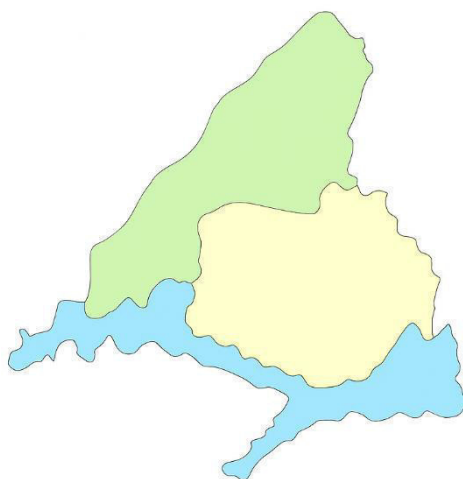


Miércoles 8 de julio de 2026

**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](#)



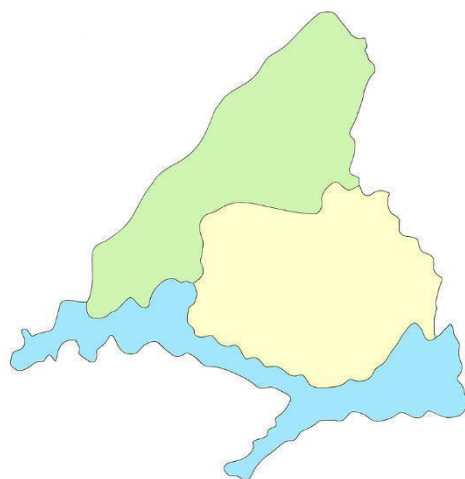


Jueves 9 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas
para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 10 julio	22,1 °C	20,1 °C	19,1 °C
sábado, 11 julio	21,1 °C	19,6 °C	18,5 °C
domingo, 12 julio	20,5 °C	22,8 °C	21,0 °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](#)



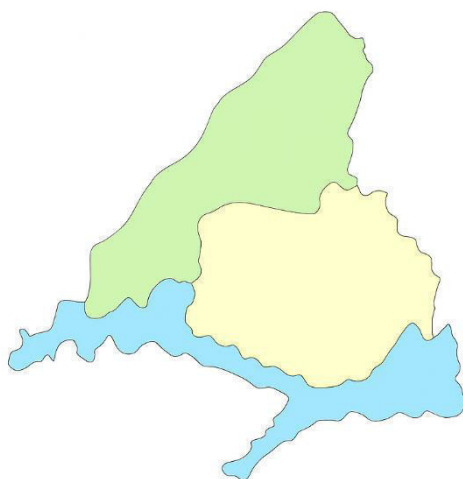


Viernes 10 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 11 julio	21,2 °C	19,8 °C	19,0 °C
domingo, 12 julio	19,7 °C	20,9 °C	19,4 °C
lunes, 13 julio	20,0 °C	20,5 °C	18,3 °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](#)



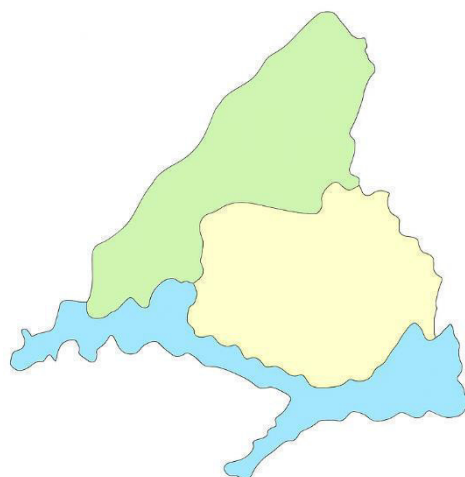


Sábado 11 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 12 julio	18,6 °C	21,2 °C	20,3 °C
lunes, 13 julio	18,5 °C	19,0 °C	17,0 °C
martes, 14 julio	20,0 °C	19,8 °C	18,8 °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](#)



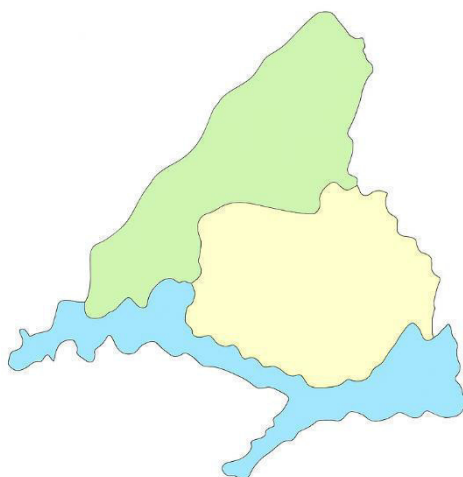


Domingo 12 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 13 julio	18,3 °C	18,5 °C	16,8 °C
martes, 14 julio	19,3 °C	19,3 °C	17,2 °C
miércoles, 15 julio	20,0 °C	20,0 °C	18,8 °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](#)



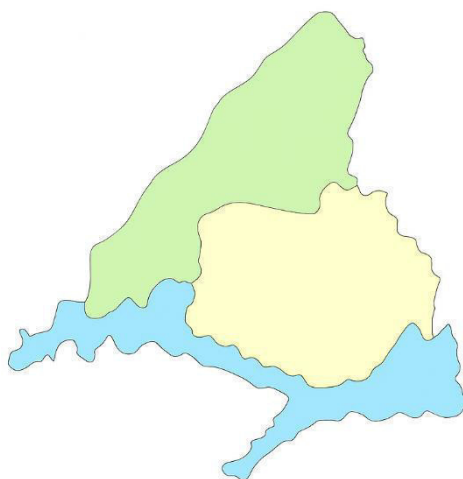


Lunes 13 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas
para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 14 julio	19,2 °C	19,7 °C	18,0 °C
miércoles, 15 julio	20,0 °C	20,5 °C	18,8 °C
jueves, 16 julio	21,0 °C	20,5 °C	20,2 °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](#)



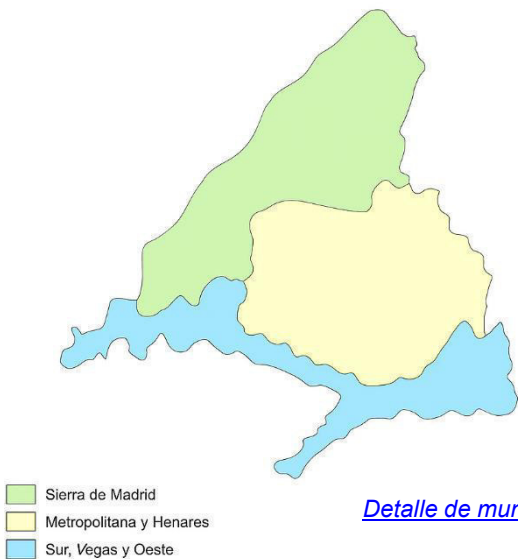


Martes 14 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 15 julio	20,0 °C	20,8 °C	19,0 °C
jueves, 16 julio	19,8 °C	21,3 °C	19,0 °C
viernes, 17 julio	16,4 °C	19,2 °C	17,6 °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](#)



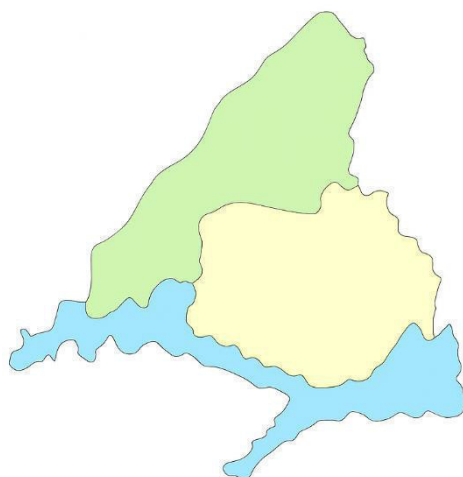


Miércoles 15 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 16 julio	20,0 °C	20,7 °C	18,7 °C
viernes, 17 julio	16,8 °C	19,0 °C	16,8 °C
sábado, 18 julio	18,5 °C	18,7 °C	18,8 °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](#)



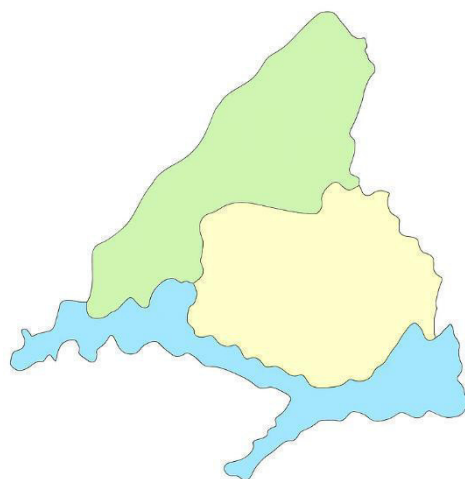


Viernes 17 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 18 julio	19,2 °C	19,4 °C	18,5 °C
domingo, 19 julio	20,4 °C	19,8 °C	17,6 °C
lunes, 20 julio	20,0 °C	19,9 °C	18,2 °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](#)



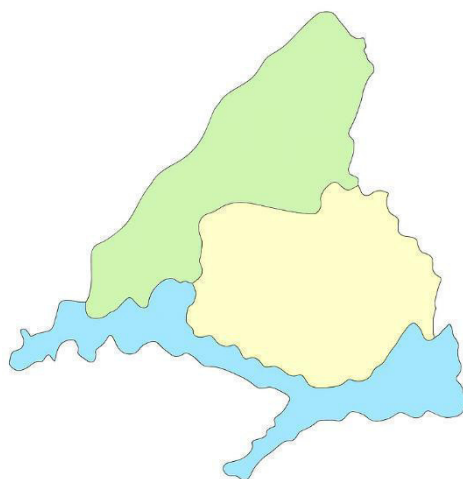


Sábado 18 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 19 julio	20,5 °C	19,3 °C	17,5 °C
lunes, 20 julio	20,7 °C	19,7 °C	17,7 °C
martes, 21 julio	21,7 °C	20,5 °C	19,2 °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](#)



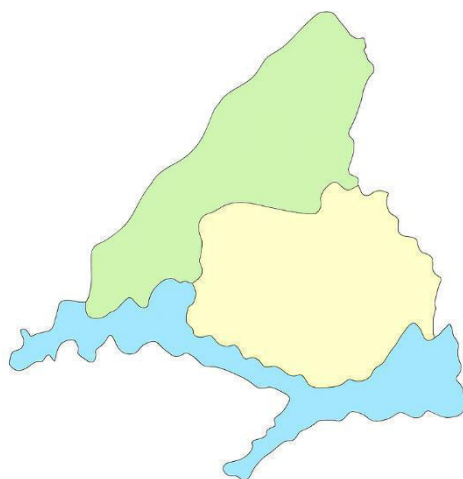


Domingo 19 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 20 julio	20,5 °C	19,0 °C	17,3 °C
martes, 21 julio	21,3 °C	19,8 °C	18,1 °C
miércoles, 22 julio	23,2 °C	22,5 °C	20,8 °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](#)



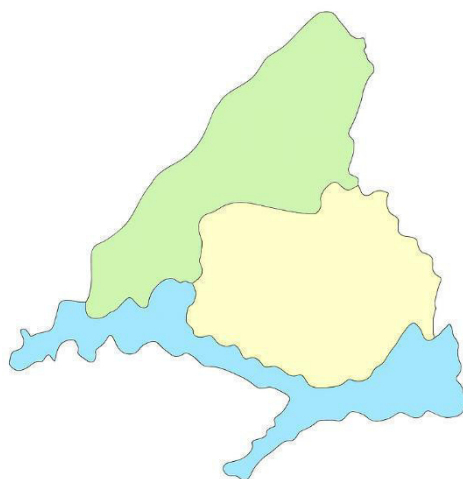


Lunes 20 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 21 julio	20,8 °C	19,0 °C	18,1 °C
miércoles, 22 julio	23,1 °C	21,0 °C	19,3 °C
jueves, 23 julio	22,4 °C	22,0 °C	19,9 °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](#)



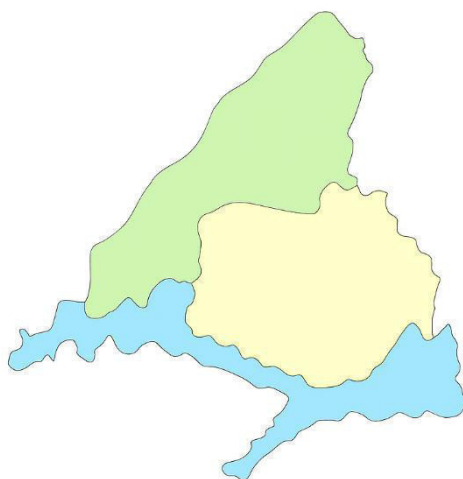


Martes 21 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 22 julio	23,1 °C	20,9 °C	19,2 °C
jueves, 23 julio	22,8 °C	21,0 °C	18,5 °C
viernes, 24 julio	20,0 °C	20,2 °C	18,2 °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](#)



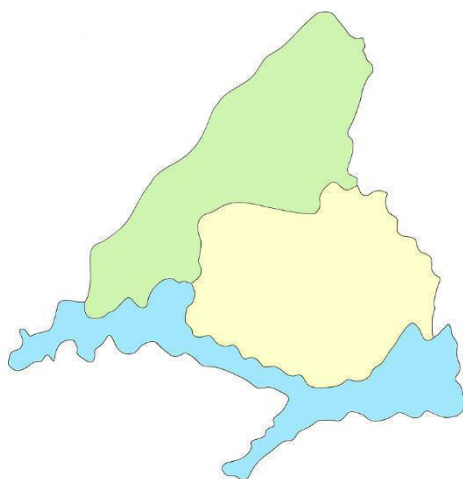


Miércoles 22 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 23 julio	21,5 °C	20,2 °C	18,1 °C
viernes, 24 julio	20,0 °C	19,2 °C	16,9 °C
sábado, 25 julio	15,4 °C	16,5 °C	14,9 °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](#)



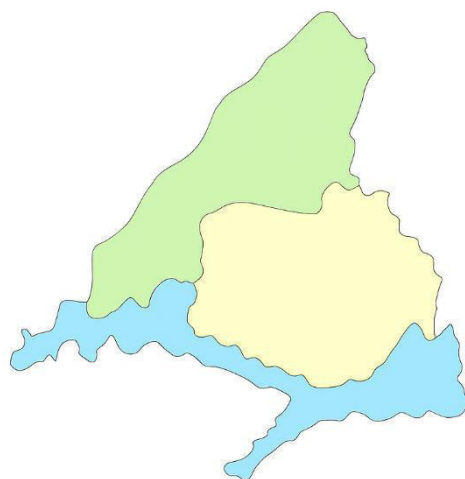


Domingo 26 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 27 julio	17,0 °C	15,9 °C	15,1 °C
martes, 28 julio	19,8 °C	17,9 °C	16,8 °C
miércoles, 29 julio	22,0 °C	20,8 °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](#)



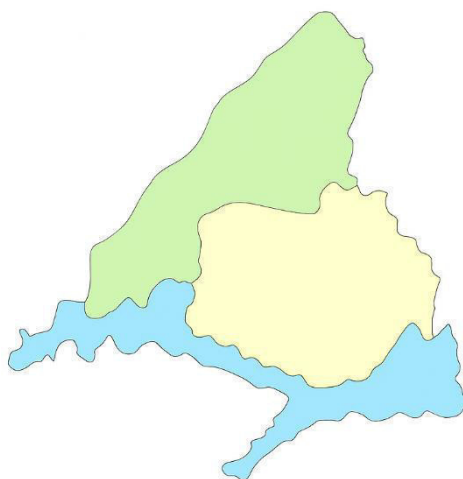


Lunes 27 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 28 julio	19,5 °C	18,0 °C	17,0 °C
miércoles, 29 julio	22,2 °C	20,6 °C	19,1 °C
jueves, 30 julio	21,4 °C	20,8 °C	19,0 °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](#)



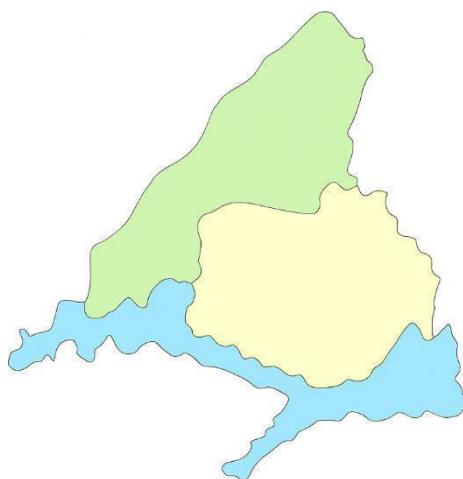


Martes 28 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 29 julio	21,9 °C	20,8 °C	19,2 °C
jueves, 30 julio	21,9 °C	20,9 °C	18,5 °C
viernes, 31 julio	22,4 °C	22,0 °C	20,2 °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](#)



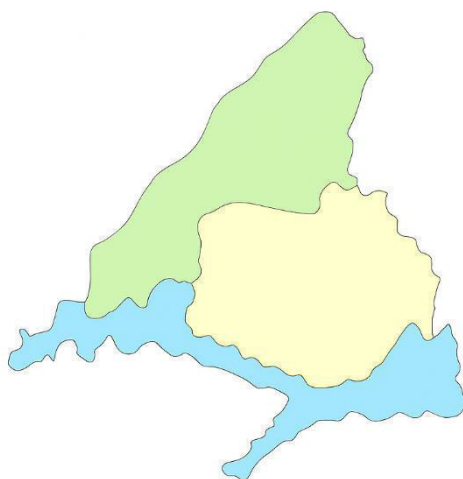


Miércoles 29 de julio de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 30 julio	22,1 °C	20,9 °C	19,0 °C
viernes, 31 julio	22,5 °C	21,8 °C	19,6 °C
sábado, 01 agosto	21,1 °C	21,5 °C	19,5 °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](#)



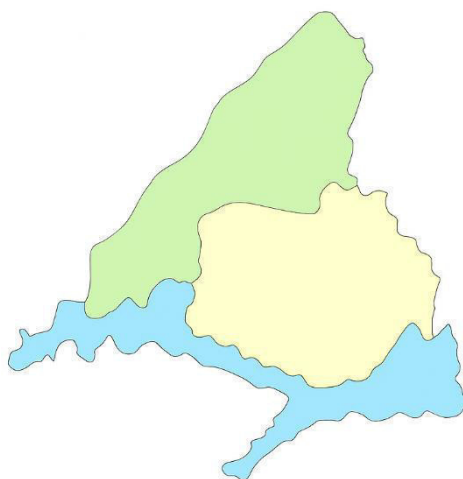


Jueves 30 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 31 julio	21,4 °C	23,0 °C	20,1 °C
sábado, 01 agosto	20,0 °C	20,3 °C	19,0 °C
domingo, 02 agosto	19,9 °C	20,5 °C	19,0 °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](#)



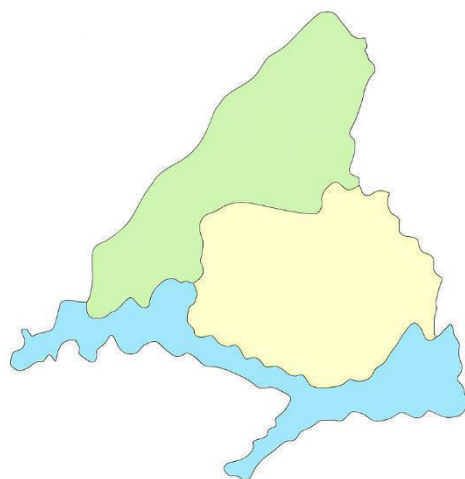


Viernes 31 de julio de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 01 agosto	20,6 °C	20,5 °C	20,0 °C
domingo, 02 agosto	19,9 °C	20,6 °C	19,0 °C
lunes, 03 agosto	19,5 °C	20,2 °C	18,5 °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](#)



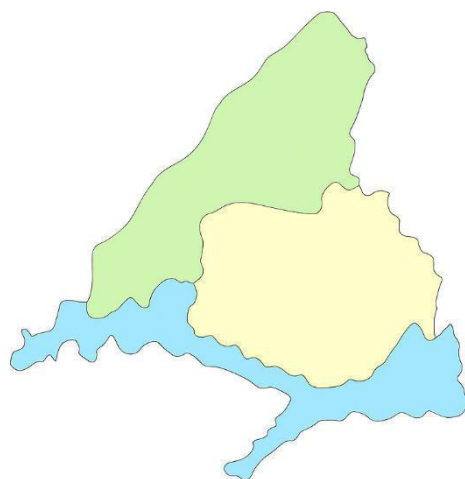


Sábado 1 de agosto de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas
para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 02 agosto	20,2 °C	20,9 °C	19,2 °C
lunes, 03 agosto	19,9 °C	20,4 °C	18,5 °C
martes, 04 agosto	18,1 °C	19,1 °C	17,7 °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](#)



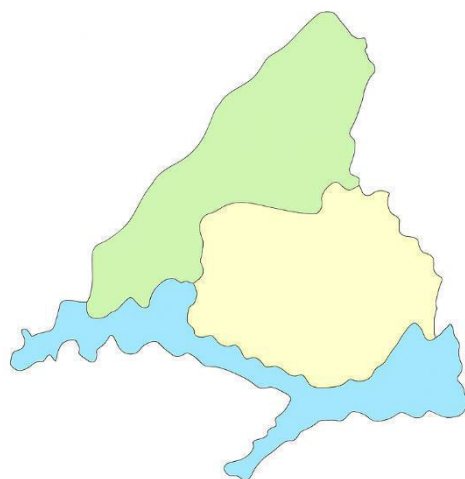


Lunes 3 de agosto de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 04 agosto	18,1 °C	18,5 °C	16,6 °C
miércoles, 05 agosto	18,9 °C	18,6 °C	16,6 °C
jueves, 06 agosto	19,8 °C	20,2 °C	18,9 °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](#)



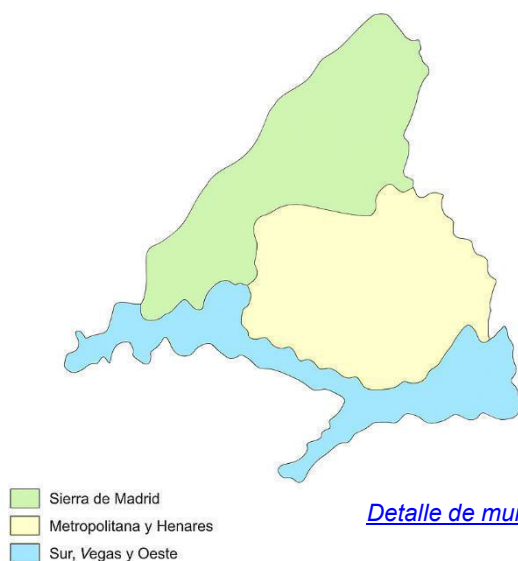


Martes 4 de agosto de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 05 agosto	19,1 °C	19,2 °C	16,9 °C
jueves, 06 agosto	20,9 °C	20,2 °C	19,1 °C
viernes, 07 agosto	20,9 °C	20,8 °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](#)



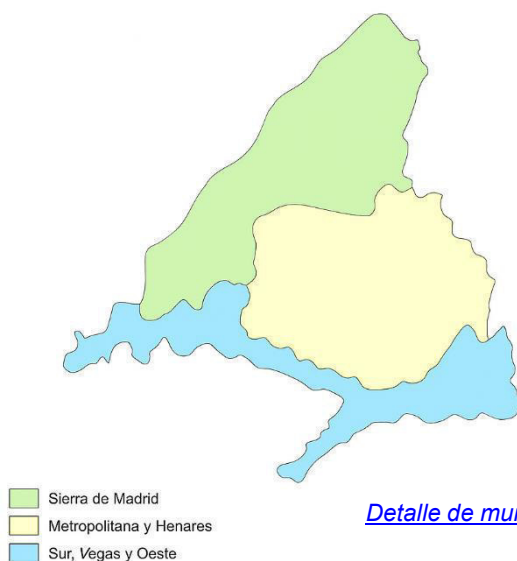


Miércoles 5 de agosto de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 06 agosto	21,1 °C	20,5 °C	19,2 °C
viernes, 07 agosto	21,6 °C	21,1 °C	19,1 °C
sábado, 08 agosto	20,1 °C	20,8 °C	19,7 °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](#)



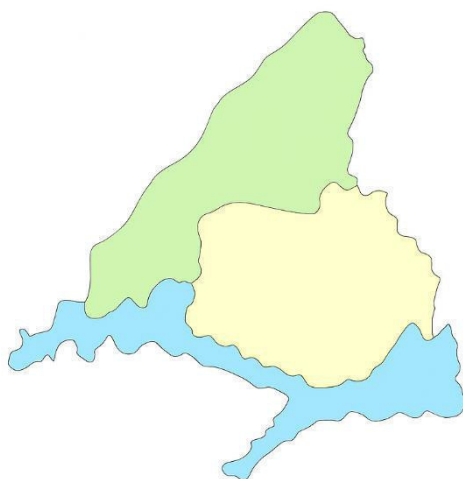


Jueves 6 de agosto de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 07 agosto	21,9 °C	21,1 °C	18,6 °C
sábado, 08 agosto	20,2 °C	21,2 °C	19,7 °C
domingo, 09 agosto	20,5 °C	20,3 °C	18,7 °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](#)



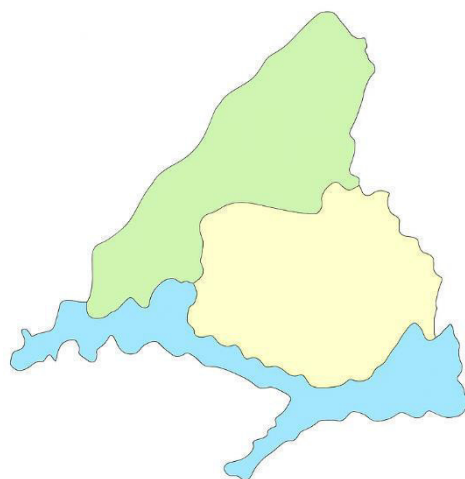


Viernes 7 de agosto de 2026

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 08 agosto	20,8 °C	21,3 °C	18,9 °C
domingo, 09 agosto	21,0 °C	20,6 °C	19,3 °C
lunes, 10 agosto	20,4 °C	19,8 °C	18,7 °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](#)



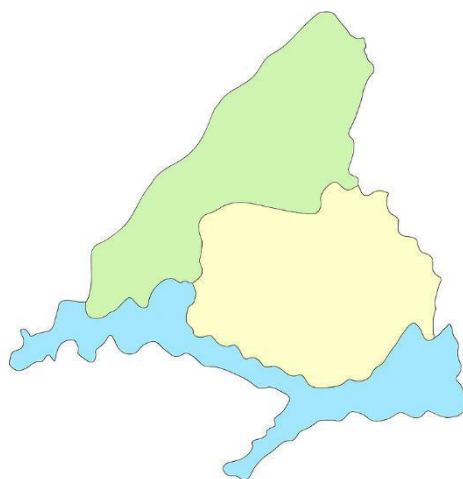


**Sábado 8 de agosto
de 2026**

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 09 agosto	21,2 °C	21,8 °C	19,5 °C
lunes, 10 agosto	20,2 °C	20,2 °C	18,5 °C
martes, 11 agosto	20,2 °C	20,0 °C	17,7 °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](#)



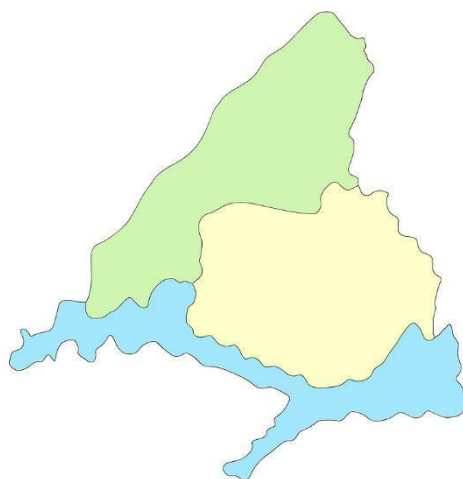


**Domingo 9 de agosto
de 2026**

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 10 agosto	20,1 °C	20,0 °C	18,5 °C
martes, 11 agosto	19,4 °C	19,5 °C	17,8 °C
miércoles, 12 agosto	21,2 °C	19,0 °C	17,6 °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](#)



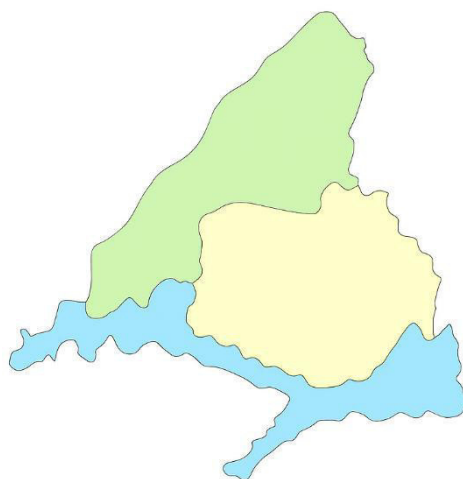


**Lunes 10 de agosto
de 2026**

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 11 agosto	20,8 °C	19,7 °C	18,3 °C
miércoles, 12 agosto	21,4 °C	19,8 °C	17,9 °C
jueves, 13 agosto	22,5 °C	21,7 °C	19,6 °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](#)



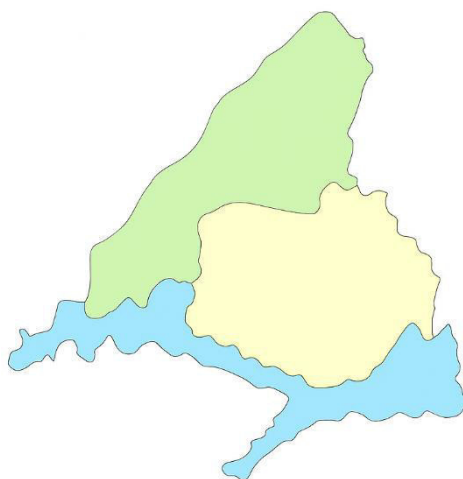


Martes 11 de agosto
de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas
para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 12 agosto	21,5 °C	19,7 °C	17,8 °C
jueves, 13 agosto	22,4 °C	21,8 °C	19,8 °C
viernes, 14 agosto	22,0 °C	21,0 °C	19,1 °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](#)



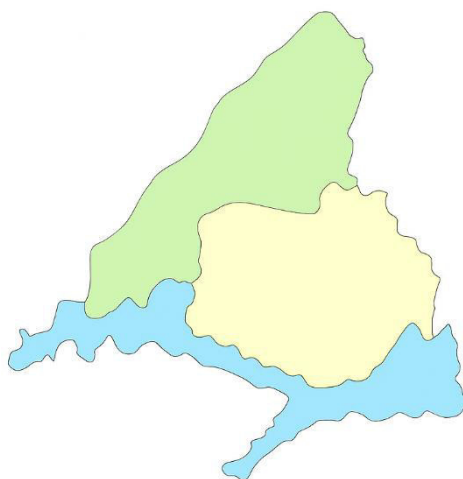


**Miércoles 12 de agosto
de 2026**

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 13 agosto	22,5 °C	21,8 °C	19,8 °C
viernes, 14 agosto	22,5 °C	21,2 °C	19,1 °C
sábado, 15 agosto	21,4 °C	21,2 °C	19,5 °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](#)



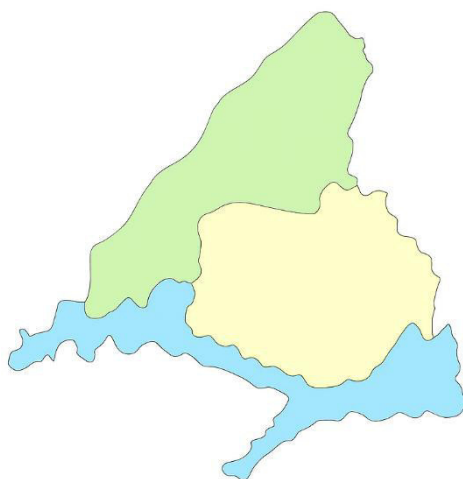


**Jueves 13 de agosto
de 2026**

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
viernes, 14 agosto	22,2 °C	21,7 °C	20,2 °C
sábado, 15 agosto	20,8 °C	19,4 °C	18,2 °C
domingo, 16 agosto	18,8 °C	17,2 °C	16,7 °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](#)



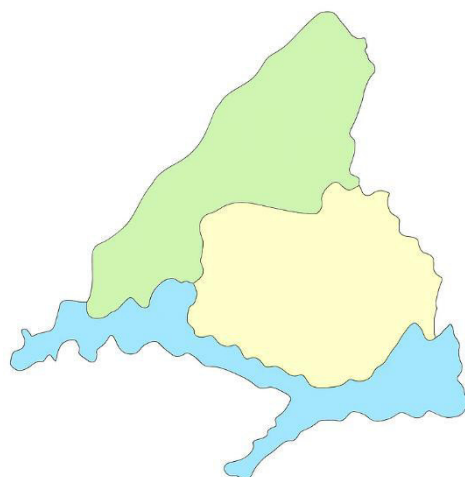


**Viernes 14 de agosto
de 2026**

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
sábado, 15 agosto	20,8 °C	18,9 °C	18,8 °C
domingo, 16 agosto	19,2 °C	17,4 °C	16,9 °C
lunes, 17 agosto	20,7 °C	19,4 °C	18,7 °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](#)



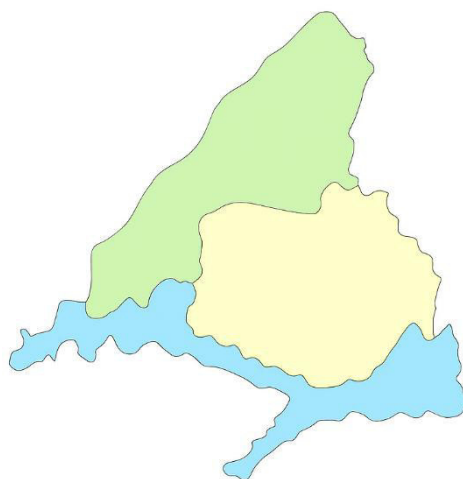


**Sábado 15 de agosto
de 2026**

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
domingo, 16 agosto	18,6 °C	16,9 °C	15,2 °C
lunes, 17 agosto	20,0 °C	19,5 °C	17,9 °C
martes, 18 agosto	21,2 °C	20,0 °C	17,4 °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](#)



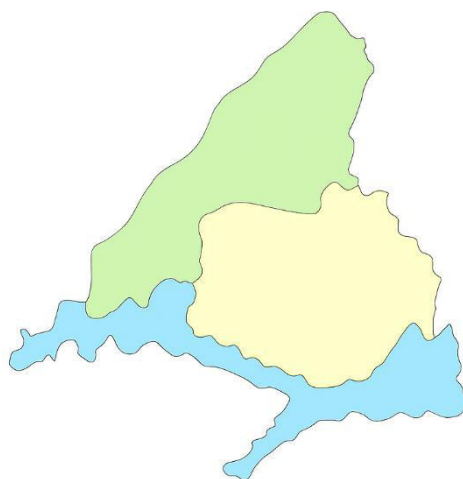


**Domingo 16 de agosto
de 2026**

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

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
lunes, 17 agosto	20,0 °C	18,3 °C	17,1 °C
martes, 18 agosto	21,0 °C	19,8 °C	17,5 °C
miércoles, 19 agosto	20,2 °C	21,8 °C	19,5 °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](#)



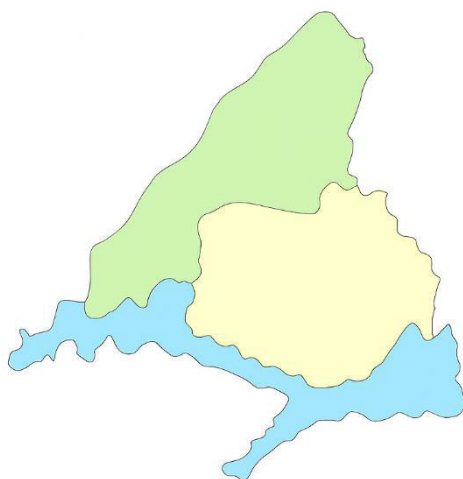


Lunes 17 de agosto
de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas
para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 18 agosto	21,0 °C	20,1 °C	17,9 °C
miércoles, 19 agosto	21,2 °C	22,0 °C	20,3 °C
jueves, 20 agosto	17,7 °C	19,8 °C	17,4 °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](#)



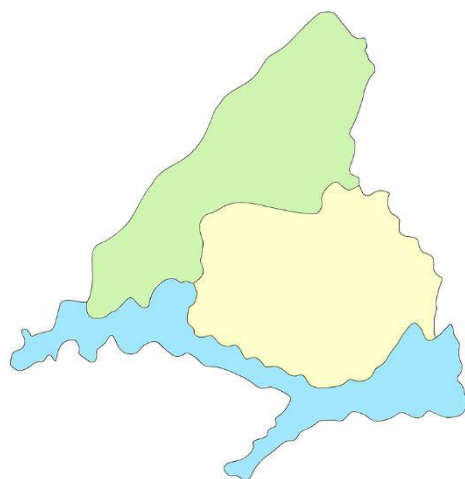


Martes 18 de agosto de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
miércoles, 19 agosto	21,1 °C	22,4 °C	20,4 °C
jueves, 20 agosto	17,6 °C	20,1 °C	17,8 °C
viernes, 21 agosto	15,5 °C	17,1 °C	16,1 °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](#)



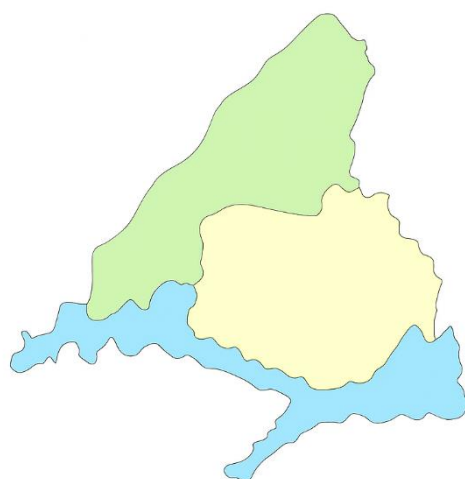


Miércoles 19 de agosto de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
jueves, 20 agosto	17,8 °C	20,2 °C	17,7 °C
viernes, 21 agosto	16,1 °C	17,8 °C	16,6 °C
sábado, 22 agosto	16,3 °C	16,9 °C	15,6 °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](#)



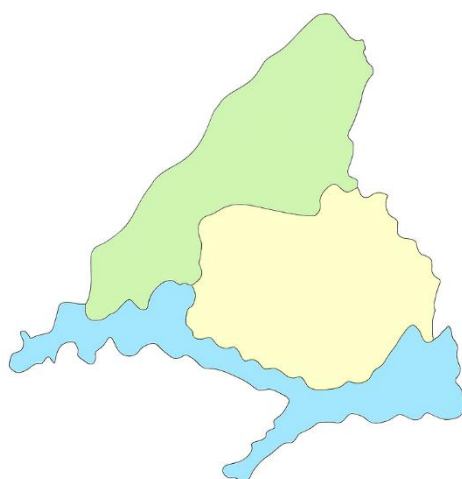


Lunes 31 de agosto de 2026

Evolución de las temperaturas mínimas previstas
para los próximos 3 días

Días	Sierra de Madrid	Metropolitana y Henares	Sur, Vegas y Oeste
martes, 01 septiembre	17,6 °C	17,7 °C	16,1 °C
miércoles, 02 septiembre	18,4 °C	17,2 °C	15,9 °C
jueves, 03 septiembre	21,1 °C	19,3 °C	17,9 °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

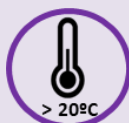
[Detalle de municipios en la Comunidad de Madrid](#)

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

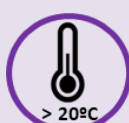


Recomendaciones frente a altas temperaturas nocturnas

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 mantenerse fresco por la noche durante una ola de calor. BritishRedCross](#)