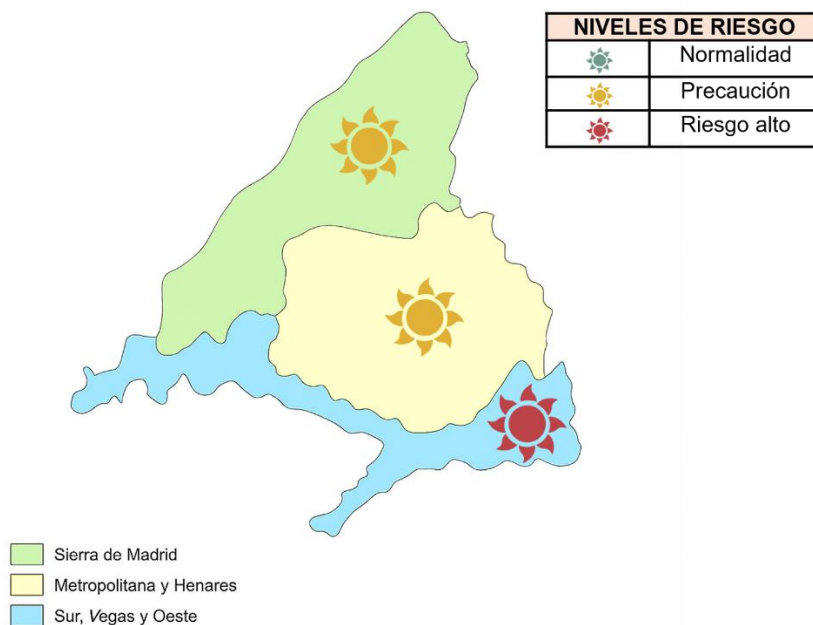


Niveles de riesgo por zona para hoy: lunes 20 de julio de 2026



[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, 20 julio	33,8 °C	36,1 °C	36,8 °C
martes, 21 julio	35,8 °C	37,8 °C	38,1 °C
miércoles, 22 julio	37,2 °C	38,9 °C	39,3 °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



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



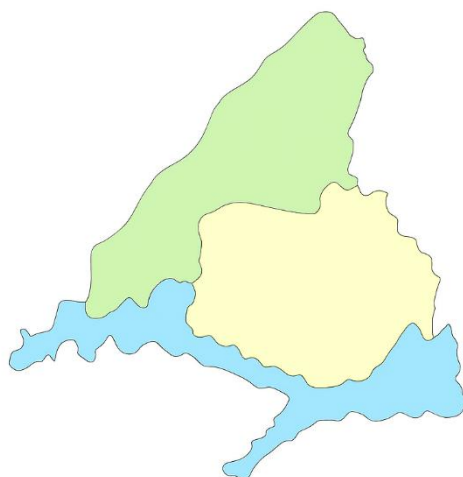


Lunes 20 de julio de 2026

**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](#)

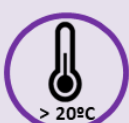


Recomendaciones frente a altas temperaturas nocturnas

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](#)