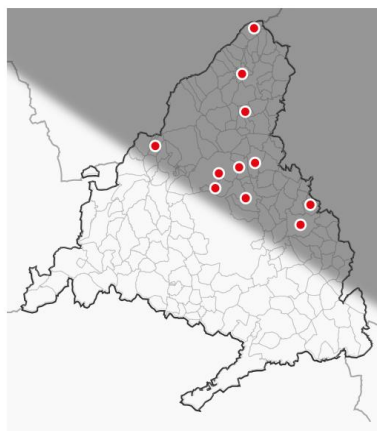


El próximo 12 de agosto de 2026 tendrá lugar un eclipse solar total visible en áreas de España, un acontecimiento astronómico extraordinario (el primer eclipse solar total visible desde la península ibérica en más de un siglo).

El eclipse será visible en algunas zonas de la Comunidad de Madrid

- | | |
|--|---|
| • Somosierra
(1 minuto y 29 segundos) | • Puerto de Navacerrada
(49 segundos) |
| • Buitrago de Lozoya
(1 minuto 19 segundos) | • Colmenar Viejo
(43 segundos) |
| • La Cabrera
(1 minuto 11 segundos) | • Alcalá de Henares
(41 segundos) |
| • El Molar
(1 minuto y 1 segundo) | • Tres Cantos
(36 segundos) |
| • Meco
(55 segundos) | • San Sebastián de los Reyes
(35 segundos) |
| • San Agustín de Guadalix
(53 segundos) | |



Zona gris: área eclipse total (100%)

 [Trío de eclipses 2026 - 2027 - 2028 | Comunidad de Madrid](#)

¡Disfruta del eclipse con seguridad!

Observar un eclipse solar conlleva potenciales riesgos para la salud si no se toman las debidas precauciones. La exposición directa a la radiación solar sin protección ocular adecuada puede causar **lesiones oculares** graves e irreversibles (retinopatía solar); además hay otros posibles riesgos relacionados con el **calor**, la **seguridad alimentaria**, posibles incidentes en **entornos naturales**, **accidentes de tráfico**, etc.

PROTECCIÓN OCULAR



- Observe el eclipse únicamente con gafas homologadas y que no estén dañadas (EN ISO 12312 2:2015 y marcado CE auténtico).
- No use gafas de sol, radiografías u otros métodos caseros.
- No use telescopios, prismáticos o cámaras sin filtro solar.
- Vigile a los niños durante la observación.
- Si tras el eclipse nota visión borrosa o manchas, consulte a un profesional sanitario.

Si está interesado, escriba a

promocionprevencionmunicipios@salud.madrid.org

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

PROTECCIÓN FRENTE AL CALOR



- Beba agua con frecuencia, **aunque no tenga sed**.
- Evite alcohol y bebidas azucaradas o con cafeína.
- Protéjase del sol (ropa ligera, gorra o sombrero y protector solar).
- Lleve una prenda de abrigo ligera; la temperatura puede descender durante el eclipse.
- Extreme la precaución con niños, personas mayores y vulnerables.
- **No deje personas ni mascotas en vehículos estacionados al sol.**
- Evite hogueras, barbacoas y tirar colillas en entornos naturales.

SEGURIDAD ALIMENTARIA



- Planifique los alimentos y transpórtelos en envases herméticos.
- Mantenga los **alimentos refrigerados** en neveras con hielo, protegidas del sol. Use una nevera distinta para bebidas y alimentos.
- Evite alimentos con huevo crudo o poco cuajado.
- Asegure agua potable y una correcta higiene de manos y utensilios.

PROTECCIÓN FRENTE A PICADURAS



- Use ropa clara, de manga larga y calzado cerrado.
- Aplique repelente de insectos autorizados.
- Evite sentarse en zonas con hierba alta o vegetación densa.
- Revise la piel al volver a casa.
- Si encuentra una garrapata adherida, **retírela lo antes posible con pinzas de punta fina**. Consulte si aparecen síntomas.

SEGURIDAD VIAL



- Planifique el desplazamiento con antelación.
- No se detenga en arcones ni zonas no habilitadas.
- Respete la señalización y preste atención a peatones y ciclistas.
- Llegue con tiempo y seleccione lugares de observación seguros.

Para más información:

<https://www.comunidad.madrid/salud/comidas-aire-libre-picnics-barbacoas>

<https://www.comunidad.madrid/trio-eclipses-2026-2027-2028>

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud>

<https://www.comunidad.madrid/salud/vectores-plagas>

