

# Recomendaciones para la observación segura del eclipse



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR



# Riesgos sanitarios

## Prevención de golpes de calor y deshidratación

Consultar el índice de radiación UV antes de la exposición si es posible en <https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>, y utilizar productos de protección solar de amplio espectro, con un factor elevado y adecuados en función de edad, tipo de piel y zona del cuerpo. Los protectores deben aplicarse, en cantidades generosas, 30 minutos antes de la exposición solar y renovarse cada dos horas. La única forma de evitar completamente los daños del sol es evitar la exposición y, cuando esto no sea posible, adoptar las medidas de protección adecuadas descritas para intentar disminuir el riesgo.

Disminuir en la medida de lo posible las partes del cuerpo expuestas al sol mediante el uso de gorros, sombreros, prendas de manga y pernera larga adecuadas a la estación del año, más holgadas ligeras y transpirables en verano.

En caso de estar en tratamiento farmacológico, comprobar que este no incremente la sensibilidad frente a la radiación ultravioleta. Más información en: <https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=4&tm=52>.

Mantener los medicamentos en un lugar fresco; el calor y la radiación pueden alterar su composición y sus efectos.

Beber agua y líquidos con frecuencia, incluso en ausencia de sed. Evitar las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.

Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refrescarse cada vez que lo necesite.

Reducir la actividad física y evitar realizar deportes al aire libre en las horas centrales del día. Utilizar ropa ligera, holgada que deje transpirar, así como elementos tipo gorras o sombreros, que conforman una protección física.

No dejar a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado.

Consultar con un profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.

Realizar comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor.

Prestar especial atención a la población vulnerable como bebés y personas menores de edad, lactantes y gestantes, así como las personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor (como las enfermedades cardíacas, renales, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales, así como el abuso de drogas o los trastornos por consumo de alcohol).



# Riesgos sanitarios

## Riesgos derivados de picaduras de insecto

La época en la que tendrán lugar los eclipses es favorable a la picadura de insectos (mosquitos, garrapatas) que pueden transmitir enfermedades. Se recomienda utilizar repelentes autorizados sobre la piel expuesta (por ejemplo, aquellos que contienen DEET, Icaridina, Citriodiol o PMD, IR 3535, etc), así como llevar ropa de manga larga y pantalón largo, especialmente en zonas con vegetación. Evitar la proximidad a aguas estancadas y zonas con alta densidad de mosquitos. Revisar la piel y la ropa tras actividades al aire libre para detectar posibles garrapatas.

## Prevención de transmisión de enfermedades transmisibles

Durante eventos masivos hay mayor riesgo de transmisión de enfermedades infecciosas. Se recomienda tener actualizado el calendario vacunal, mantener una adecuada higiene de manos, cubrirse la boca y la nariz al toser y/o estornudar y evitar acudir al evento si presenta síntomas compatibles con enfermedad respiratoria.

## Riesgos derivados de masificaciones

Las grandes concentraciones generan caídas, mareos, ansiedad y dificultades para acceder a agua o atención sanitaria. Se recomienda no desplazarse a sitios masificados si no es necesario y si se encuentra en un lugar masificado conozca y siga las normas de seguridad e indicaciones de las autoridades, identifique las salidas y equipos de emergencias, puntos violeta así como zonas de sombra, aseos y fuentes de agua. Lleve siempre consigo su medicación y la de las personas a su cargo.





# Protección ocular y observación segura

## Usar gafas ISO 12312-2

Mirar al Sol sin la protección adecuada puede causar quemaduras en la mácula y pérdida permanente de visión. Las gafas certificadas ISO 12312-2:2015 son el único método seguro para observar directamente el Sol durante las fases parciales del eclipse, ya que bloquean la radiación intensa que puede causar retinopatía solar. Las gafas de sol, por muy oscuras que sean, no ofrecen esta protección.

## Verificar la autenticidad de las gafas

Durante eclipses anteriores surgieron numerosas falsificaciones que no cumplían con los requisitos mínimos de seguridad. Comprobar origen, certificación y fabricación es esencial para garantizar la protección.

## Inspeccionar los filtros antes de usarlos

Incluso gafas homologadas pueden resultar peligrosas si están rayadas, deformadas o perforadas. Estas gafas deben desecharse inmediatamente si presentan daños, ya que un defecto mínimo permite la entrada de luz solar concentrada.

## Supervisar a personas menores de edad o con discapacidad

Las personas menores de edad pueden retirar las gafas accidentalmente o mirar por curiosidad sin protección. Eventos pasados muestran este punto como una de las principales causas prevenibles de lesiones. Las personas con dependencia pueden también necesitar ayuda para garantizar un buen uso de las gafas de protección.

## No mirar a través de cámaras o telescopios sin filtro específico

Los aparatos ópticos amplifican la luz solar, y si no llevan filtros certificados colocados en la parte frontal, pueden causar lesiones oculares casi instantáneas, incluso aunque se utilicen gafas ISO.

## No usar filtros improvisados

Objetos como CDs, radiografías o vidrio ahumado no bloquean la radiación peligrosa, por lo que no deben emplearse bajo ningún concepto.



# Protección ocular y observación segura

## Utilizar métodos de proyección indirecta

Métodos como la caja estenopeica o la proyección con una lámina perforada permiten observar la evolución del eclipse sin mirar directamente al Sol, reduciendo el riesgo en ausencia de gafas homologadas.

## Retirar las gafas únicamente durante la totalidad

La totalidad es el único momento en el que la Luna bloquea completamente el disco solar. En cuanto aparece el primer destello, la luminosidad puede dañar la retina, por lo que es imprescindible volver a ponerse las gafas de inmediato. La totalidad solo ocurrirá en el eclipse de 2026 y 2027; en el eclipse anular de 2028 no hay periodo de totalidad y siempre se han de usar gafas de protección.





# Seguridad logística y movilidad

## Planificar desplazamientos con antelación

Se prevén congestiones severas y prolongadas antes y después del eclipse, con horas de retenciones en carreteras principales y secundarias. Se recomienda evitar desplazamientos innecesarios, especialmente durante la oscuridad súbita y extremar la precaución durante la conducción y seguir las normas de seguridad vial. Del mismo modo, planificar rutas y horarios es clave para evitar bloqueos.

## Evitar detenerse en arcenes

La observación del eclipse desde lugares improvisados provocó incidentes y riesgos viales en eventos pasados. Se recomienda estacionar solo en áreas habilitadas para no comprometer la seguridad propia ni la de otros conductores.

## Llevar suministros básicos

Durante eclipses pasados hubo saturación de servicios, cortes en abastecimientos puntuales y largas esperas. Contar con agua, comida y combustible garantiza autonomía en caso de congestión grave.

## Prever saturación de comunicaciones móviles

Las redes de telefonía móvil colapsaron en diversas zonas con alta afluencia según estudios de otros eventos masivos. Se recomienda disponer de medios alternativos como radios FM, así como establecer puntos de encuentro predefinidos.

## Utilizar zonas habilitadas por autoridades

Se recomienda evitar áreas con accesos difíciles, recurriendo a espacios oficiales preparados para gestionar afluencias elevadas y condiciones ambientales variables. En este sentido, se debe consultar las páginas oficiales para saber si existen tanto puntos de observación preferente como zonas de exclusión.

## Establecer protocolos familiares o de grupo

En caso de pérdida de cobertura o separación accidental, contar con un plan previo reduce la incertidumbre y agiliza la localización de personas.



# Riesgos medioambientales

## **Evitar saturar zonas frágiles**

En eventos pasados se desaconsejó acudir a áreas de montaña por riesgo de erosión, hielo y barro, además de la dificultad de rescate. En España se aplica el mismo principio en zonas ecológicamente sensibles. Estar informado de zonas no recomendadas o prohibidas por las autoridades.

## **No dejar residuos**

Las aglomeraciones generan un impacto notable en la naturaleza. Mantener las zonas limpias de residuos protege la fauna y la flora del lugar y minimiza la degradación ambiental.

## **Evitar perturbaciones en fauna local**

La presencia masiva de público provoca alteraciones bruscas en animales, especialmente aves, durante el cambio repentino de luz. Mantener un comportamiento respetuoso reduce el estrés en la fauna.

## **No invadir fincas o terrenos agrícolas**

La búsqueda de espacios abiertos llevó en eventos pasados a la invasión accidental de propiedades privadas. Respetar los terrenos privados y, especialmente, los agrícolas previenen conflictos y daños involuntarios.





# Riesgos de incendios forestales

## **Prohibido encender fuego**

En verano, incluso un pequeño foco puede desencadenar un incendio de grandes dimensiones. La normativa española prohíbe cualquier tipo de fuego en áreas forestales durante esta época del año.

## **No aparcar sobre vegetación seca**

Componentes calientes del vehículo, como el catalizador, pueden iniciar un incendio. Este riesgo fue señalado en eventos masivos en zonas rurales en el pasado.

## **Mantener accesos libres para emergencias**

Aparcar en pistas forestales puede bloquear rutas usadas por servicios de emergencia.

## **Consultar diariamente el nivel de riesgo de incendios**

Antes de desplazarse, es importante conocer la situación del día para ajustar rutas o evitar zonas con riesgo extremo.





# Recomendaciones adicionales

## Control de animales domésticos

La oscuridad repentina puede alterar su comportamiento. Mantenerlos controlados evita pérdidas o reacciones inesperadas.

## Ve el eclipse desde tu municipio

Se recomienda a los ciudadanos de municipios de la franja de totalidad observar el eclipse desde su domicilio, lo cual no solo refuerza el vínculo con sus raíces, sino que permitirá disfrutar de este extraordinario evento astronómico de una forma tranquila y segura, reduciendo riesgos y mejorando la experiencia. En caso de no ser posible observar el eclipse desde su municipio se recomienda acudir a las zonas de observación recomendadas por las administraciones.





# Referencias

<https://trioeclipses.es>

[https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/planNacionalExcesoTemperaturas\\_2025.pdf](https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/planNacionalExcesoTemperaturas_2025.pdf)

<https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=4&tm=52>

[https://eclipses.ign.es/src/img/eclipses/como-observar-eclipses/calidad\\_gafas\\_eclipse\\_CNE.pdf](https://eclipses.ign.es/src/img/eclipses/como-observar-eclipses/calidad_gafas_eclipse_CNE.pdf)

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/incendios>

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>

<https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/incendios-forestales/estadisticas-actuaciones.html>

<https://ciencia.nasa.gov/sistema-solar/como-observar-un-eclipse-solar-total-de-forma-segura/>





GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR