

Recomendacións para a observación segura da eclipse



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR



Riscos sanitarios

Prevención de golpes de calor e deshidratación

Consultar o índice de radiación UV antes da exposición se é posible en <https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>, e utilizar produtos de protección solar de amplo espectro, cun factor elevado e axeitados en función da idade, tipo de pel e zona do corpo. Os protectores deben aplicarse, en cantidades xenerosas, 30 minutos antes da exposición solar e volver a aplicar cada dúas horas. A única forma de evitar completamente os danos do sol é evitar a exposición e, cando non sexa posible, adoptar as medidas de protección axeitadas descritas para intentar diminuír o risco.

Diminuír na medida do posible as partes do corpo expostas ó sol mediante o uso de gorros, sombreiros, prendas de manga e perneira longa adecuada á estación do ano, máis folgadas, lixeiras e transpirables no verán.

En caso de estar en tratamento farmacolóxico, comprobar que este non incremente a sensibilidade fronte á radiación ultravioleta. Máis información en: <https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=4&tm=52>.

Manter os medicamentos nun lugar fresco; a calor e a radiación poden alterar a súa composición e os seus efectos.

Beber auga e líquidos con frecuencia, malia que non teñamos sede. Evitar as bebidas con cafeína, alcol ou moi azucradas, xa que poden favorecer a deshidratación.

Permanecer o maior tempo posible en lugares frescos, á sombra ou climatizados, e refrescarse cada vez que o precise.

Reducir a actividade física e evitar realizar deportes ó aire libre nas horas centrais do día. Utilizar roupa lixeira, folgada que deixe transpirar, así como elementos tipo gorra ou sombreiros, que conforman unha protección física.

Non deixar a ningunha persoa nun vehículo estacionado e pechado.

Consultar cun profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen máis dunha hora e que poidan estar relacionados con altas temperaturas.

Realizar comidas lixeiras que axuden a repoñer sales perdidos pola suor.

Prestar especial atención á poboación vulnerable como bebés e persoas menores de idade, lactantes e xestantes, así como as persoas maiores ou con doenzas que poidan empeorar coa calor (como as enfermidades cardíacas, renais, diabetes, hipertensión, obesidade, cancro, patoloxías que dificulten a mobilidade, demencia e outras enfermidades mentais, así como o abuso de drogas ou os trastornos por consumo de alcol).



Riscos sanitarios

Riscos derivados de picadelas de insectos

A época na que se producirán as eclipses é favorable á picadela de insectos (mosquitos, carrachas) que poden transmitir enfermidades. Recoméndase utilizar repelentes autorizados sobre a pel exposta (por exemplo, os que conteñen DEET, icaridina, citriodiol ou PMD, IR 3535 etc), así como levar roupa de manga longa e pantalón longo, especialmente en zonas con vexetación. Evitar a proximidade a augas estancadas e zonas con alta densidade de mosquitos. Revisar a pel e a roupa tras realizar actividades ó aire libre para detectar posible carrachas.

Prevención de transmisión de enfermidades transmisibles

Durante eventos masivos hai maior risco de transmisión de enfermidades infecciosas. Recoméndase ter actualizado o calendario de vacinación, manter unha hixiene de mans axeitada, cubrir a boca e o nariz ó túsir e/ou esbirrar e evitar ir ó evento se presenta síntomas compatibles con enfermidade respiratoria.

Riscos derivados de masificacións

As grandes concentracións xeran caídas, mareos, ansiedade e dificultades para acceder a auga ou atención sanitaria. Recoméndase non desprazarse a sitios masificados se non é preciso e se se atopa un lugar masificado coñeza e siga as normas de seguridade e indicacións das autoridades, identifique as saídas e equipos de emerxencias, puntos violeta así como zonas de sombra, aseos e fontes de auga. Leve sempre a súa medicación e a das persoas ó seu cargo.





Protección ocular e observación segura

Usar lentes ISO 12312-2

Mirar o Sol sen a protección axeitada pode causar queimaduras na mácula e perda permanente de visión. As lentes certificadas ISO 12312-2:2015 son o único método seguro para observar directamente o Sol durante as fases parciais da eclipse, xa que bloquean a radiación intensa que pode causar retinopatía solar. As lentes de sol, por moi escuras que sexan, non ofrecen esta protección.

Verificar a autenticidade das gafas

Durante eclipses anteriores xurdiron numerosas falsificacións que non cumprían cos requisitos mínimos de seguridade. Comprobar orixe, certificación e fabricación é esencial para garantir a protección.

Inspeccionar os filtros antes de usalos

Incluso algunhas lentes homologadas poden ser perigosas se están raiadas, deformadas ou perforadas. Estas lentes deben desbotarse inmediatamente se presentan danos, xa que un defecto mínimo permite a entrada de luz solar concentrada.

Supervisar a persoas menores de idade ou con discapacidade

As persoas menores de idade poden retirar as lentes accidentalmente ou mirar por curiosidade sen protección. Eventos pasados amosan este punto como unha das principais causas previsibles de lesións. As persoas con dependencia poden tamén precisar axuda para garantir un bo uso das lentes de protección.

Non miras a través de cámaras ou telescopios sen filtro específico

Os aparatos ópticos amplifican a luz solar, e se non levan filtros certificados colocados na parte frontal, poden causar lesións oculares case instantáneas, malia que se utilicen lentes ISO.

Non usar filtros improvisados

Obxectos como CDs, radiografías ou vidro afumado non bloquean a radiación perigosa, polo que non deben empregarse baixo ningún concepto.



Protección ocular e observación segura

Utilizar métodos de proxección indirecta

Métodos como a caixa estenoipeica ou a proxección cunha lámina perforada permiten observar a evolución da eclipse sen mirar directamente o Sol, reducindo o risco en ausencia de lentes homologadas.

Retirar as lentes unicamente durante a totalidade

A totalidade é o único momento no que a Lúa bloquea completamente o disco solar. Segundo aparece o primeiro escintileo, a luminosidade pode danar a retina, polo que é imprescindible volver a poñerse as lentes de inmediato. A totalidade só acontecerá na eclipse de 2026 e 2027; na eclipse anular de 2028 non hai un período de totalidade e sempre deben usarse lentes de protección.





Seguridade loxística e mobilidade

Planificar desprazamentos con antelación

Prevense conxestións severas e prolongadas antes e despois da eclipse, con horas de retencións en estradas principais e secundarias. Recoméndase evitar desprazamentos innecesarios, especialmente durante a escuridade súbita e extremar a precaución durante a condución e seguir as normas de seguridade viaria. Do mesmo xeito, planificar rutas e horarios é clave para evitar bloqueos.

Evitar parar en beiravía

A observación da eclipse desde lugares improvisados provocou incidentes e riscos varios en eventos pasados. Recoméndase estacionar só en áreas habilitadas para non comprometer a seguridade propia nin a doutros condutores.

Levar abastecementos básicos

Durante as eclipses pasadas houbo saturación de servizos, cortes en abastecementos puntuais e esperas moi longas. Contar con auga, comida e combustible garante autonomía en caso de conxestión grave.

Prever saturación de comunicacións móbiles

As redes de telefonía móbil colapsaron en diversas zonas con alta afluencia segundo estudos doutros eventos masivos. Recoméndase dispoñer de medios alternativos como radios FM, así como establecer puntos de encontro predefinidos.

Utilizar zonas habilitadas por autoridades

Recoméndase evitar áreas con accesos complicados, recorrendo a espazos oficiais preparados para xestionar afluencias elevadas e condicións ambientais variables. Neste sentido, débese consultar as páxinas oficiais para saber se existen tanto puntos de observación preferente como zonas de exclusión.

Establecer protocolos familiares ou de grupo

En caso de perda de cobertura ou separación accidental, contar cun plan previo reduce a incerteza e axiliza a localización de persoas.



Riscos medioambientais

Evitar saturar zonas fráxiles

En eventos pasados desaconsellouse acudir a áreas de montaña por risco de erosión, xeo e barro, alén da dificultade de rescate. En España aplícase o mesmo principio en zonas ecoloxicamente sensibles. Estar informado de zonas non recomendadas ou prohibidas polas autoridades.

Non deixar residuos

As aglomeracións xeran un impacto notable na natureza. Manter as zonas limpas de residuos protexe a fauna e a flora do lugar e minimiza a degradación ambiental.

Evitar perturbacións en fauna local

A presenza masiva de público provoca alteracións bruscas en animais, especialmente aves, durante o cambio repentino de luz. Manter un comportamento respectuoso reduce a tensión na fauna.

Non invadir leiras ou terreos agrícolas

A procura de espazos abertos levou en eventos pasados á invasión accidental de propiedades privadas. Respetar os terreos privados e, especialmente, os agrícolas preveñen conflitos e danos involuntarios.





Riscos de incendios forestais

Prohibido acender lume

No verán, incluso un pequeno foco pode desencadear un incendio de grandes dimensións. A normativa española prohibe calquera tipo de lume en áreas forestais durante esta época do ano.

Non aparcar sobre vexetación seca

Compoñentes quentes do vehículo, como o catalizador, poden iniciar un incendio. Este risco foi sinalado en eventos masivos en zonas rurais no pasado.

Manter accesos libres para emerxencias

Aparcar en pistas forestais pode bloquear rutas usadas por servizos de emerxencia.

Consultar diariamente o nivel de risco de incendios

Antes de desprazarse, é importante coñecer a situación do día para axustar rutas ou evitar zonas con risco extremo.





Recomendacións adicionais

Control de animais domésticos

A escuridade repentina pode alterar o seu comportamento. Mantelos controlados evita perdas ou reaccións inesperadas.

Ve a eclipse desde o teu municipio

Recoméndase aos cidadáns de municipios da franxa de totalidade observar a eclipse desde o seu domicilio, o cal non só reforza o vínculo coas súas raíces, senón que permitirá desfrutar deste extraordinario evento astronómico dunha forma tranquila e segura, reducindo riscos e mellorando a experiencia. En caso de non ser posible observar a eclipse desde o seu municipio recoméndase acudan ás zonas de observación recomendadas polas administracións.





Referencias

<https://trioeclipses.es/>

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://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