

## Seguridad visual durante el eclipse

Las retinas no tienen receptores del dolor y podemos causarles graves lesiones si no las protegemos de la forma adecuada. Si vas a mirar al Sol directamente, **utiliza siempre:**



- **Gafas de eclipse homologadas** (marcado CE y certificación ISO 12312-2).
- **Filtros solares** para telescopios o prismáticos (siempre en la parte por la que entra la luz).
- Métodos de **observación indirecta** mediante la proyección la imagen del Sol: cartón con agujero, colador (o similar), caja oscura o telescopio de proyección solar.

### ... y evita:

Radiografías, negativos de fotografías, CDs o gafas de sol. Son métodos **totalmente ineficaces** y pueden causar **daños irreversibles** en la visión.

## ¡Protege tu vista y sigue disfrutando del cielo!

La noche del 12 de agosto, después del eclipse, tendrá lugar la máxima actividad de las **Lágrimas de San Lorenzo** (la lluvia de las **Perseidas**). Disfruta del cielo nocturno de Mieres y quédate a ver esta lluvia de **estrellas**.

## Información de interés

Aunque también podrá verse desde otros puntos del municipio, el Excmo. Ayuntamiento de Mieres recomienda el **Pico Polio** como ubicación desde la que observar el eclipse solar total del 12 de agosto de 2026 en el Concejo.

# Mieres bajo la sombra del eclipse

## Más información

[www.mieres.es](http://www.mieres.es)

**Oficina de Turismo de Mieres**

**985 45 05 33**

**turismo@ayto-mieres.es**

 @mieresturismo

 ayuntamientodemieres

Todo lo que debes saber para disfrutar del eclipse solar total de 2026 desde Mieres

CONCEJO  
**MIERES**

  
va prestate

  
ALLANDE  
STARS

Crédito de las imágenes: Ayuntamiento de Mieres.

# Pico Polio

## un balcón al eclipse

El **Pico Polio** es uno de los miradores más emblemáticos de la Montaña Central asturiana. Aunque no es la cima más alta de la región (tiene una altitud de **1.049 metros**), su ubicación estratégica y sus vistas despejadas de 360 grados lo convierten en un balcón natural privilegiado sobre el concejo de Mieres, desde el que se puede admirar también la historia minera de la región.

Además, el Pico Polio reúne todas las características necesarias para disfrutar del eclipse del 12 de agosto de 2026:

- Se trata de una zona amplia y con **visión despejada del horizonte oeste** (sin árboles, edificios o montañas que lo tapen).
- Es fácil acceder hasta él y cuenta con **aparcamiento y servicios** próximos.
- Al encontrarse en la naturaleza, nos permitirá disfrutar de la **lluvia de las Perseidas** una vez caiga la noche.
- Y, por supuesto, se encuentra en la **franja de totalidad** del eclipse, como toda Asturias.

## Prepárate para el gran día

- El ascenso hasta el Pico Polio **desde el Área Recreativa Rozamayor** tiene una duración aproximada de 1 hora y 20 min y un desnivel aproximado de 360 m. Te recomendamos llegar con tiempo suficiente.
- Utiliza **ropa y calzado cómodo** y apropiado para el ascenso.
- El eclipse durará **alrededor de 2 horas**, por lo que te recomendamos llevar contigo una **silla o manta para sentarte**.
- Asegúrate de que llevas **agua y comida suficiente** para todo el tiempo que vayas a pasar allí (y que, al terminar, **dejas el lugar tal y como lo encontraste**).
- Además, si planeas quedarte después del eclipse para disfrutar del **cielo nocturno de Mieres**, te recomendamos llevar **ropa de abrigo**.

El eclipse de 2026 tendrá lugar **entre las 19:31 y las 21:21 h** en Mieres. Mientras que la fase de **totalidad** se verá **de 20:27 a 20:29 h. (1 min. y 48 seg.)**



Solo durante la **fase de totalidad** es seguro observarlo a simple vista.

## Los momentos mágicos del eclipse



(Horarios para Mieres)  
Fuentes: Time & Date, IGN,

Más información en la Oficina de Turismo de Mieres

985 45 05 33  
turismo@ayto-mieres.es