



# Viaja a Japón sin olvidarte de nada

Japón es seguro y muy organizado, pero tiene normas propias: medicamentos de venta libre en España allí están prohibidos, se paga mucho en efectivo y fuera de las grandes ciudades casi nadie habla inglés.

## Documentación

- ☐ Pasaporte en vigor para toda la estancia (el DNI no sirve). Sin visado para turismo hasta 90 días
- ☐ Billete de vuelta o de salida de Japón: lo pueden pedir en el control de entrada
- ☐ Registro en Visit Japan Web (gratuito): genera el QR de inmigración y aduanas
- ☐ Dirección y teléfono del primer alojamiento (los piden al entrar)
- ☐ Póliza del seguro de viaje y teléfono de asistencia 24 h, en papel y sin conexión en el móvil
- ☐ Fotocopia o foto del pasaporte, guardada aparte del original

## Salud y medicamentos

- ☐ Revisa el principio activo de cada medicamento: los que llevan pseudoefedrina (antigripales y descongestivos) pueden estar prohibidos
- ☐ Estimulantes anfetamínicos (como el Adderall): prohibidos incluso con receta
- ☐ Sin trámite: hasta 1 mes de medicación con receta y 2 meses sin receta. Para más, pide con varias semanas de antelación el certificado de importación (Yunyu Kakunin-sho, antes Yakkan Shoumei)
- ☐ Medicación habitual en su envase original, con informe médico en inglés
- ☐ Tarjeta de alergias en japonés si tienes alergias alimentarias
- ☐ Botiquín básico: analgésico, antidiarreico, antihistamínico, tiritas

## En la maleta

- ☐ Adaptador de enchufe tipo A (Japón usa 100 V): cargadores de móvil y portátil suelen admitirlo
- ☐ Monedero para monedas: se paga mucho en efectivo y se acumula calderilla
- ☐ Bolsa pequeña para la basura: casi no hay papeleras en la calle
- ☐ Calzado fácil de quitar: te descalzarás en templos, ryokan y algunos restaurantes
- ☐ Equipaje manejable: en las principales líneas del Shinkansen las maletas muy grandes necesitan reservar plaza

## No lleves o declara en aduana

- ☐ Medicamentos prohibidos o en cantidad superior a la permitida sin certificado
- ☐ Productos de cannabis o CBD con THC: su posesión es delito
- ☐ Carne, embutidos, frutas y verduras frescas sin certificado
- ☐ Más de 1 millón de yenes en efectivo (o su equivalente) sin declarar
- ☐ Cuchillos y navajas: llevarlos encima sin motivo puede ser delito

## Antes de salir de casa

- ☐ Contrata el seguro de viaje: en Japón la sanidad es excelente pero cara para el turista
- ☐ Avisa a tu banco del viaje y lleva una parte del dinero ya en yenes
- ☐ eSIM o pocket wifi contratado: sin datos no hay traductor ni mapas
- ☐ Descarga Safety Tips (alertas de terremotos y tifones) y un traductor con cámara
- ☐ Japan Rail Pass: compara su precio con los billetes sueltos de tu ruta antes de comprarlo
- ☐ Deja copia de tu documentación y tu itinerario a alguien de confianza en España

## Lo que solo pasa en Japón

### Sin propinas

No se da propina en ningún sitio: puede incluso incomodar.

### Terremotos

Son frecuentes. Si tiembla, sigue las indicaciones del personal y la app Safety Tips.

### Efectivo

Muchos negocios pequeños solo aceptan efectivo. Los cajeros de 7-Eleven y Japan Post admiten tarjetas extranjeras.

### Onsen y tatuajes

Muchos baños termales no admiten tatuajes: pregunta antes de ir.

### Suica o Pismo

Tarjeta recargable para metro, tren, bus y tiendas de conveniencia en todo el país.

### Objetos perdidos

Si pierdes algo, ve al koban (puesto de policía de barrio): es muy probable que aparezca.





# Los datos de mi viaje a Japón

Rellénalo antes de salir y llévalo en papel y en una foto en el móvil: funciona sin batería ni cobertura.

## VUELOS

Ida (nº y hora) .....  
Vuelta (nº y hora) .....  
Aerolínea y localizador .....

## SEGURO DE VIAJE

Aseguradora .....  
Nº de póliza .....  
Asistencia 24 h .....

## ALOJAMIENTOS

1. Nombre, dirección y teléfono .....  
2. Nombre, dirección y teléfono .....  
3. Nombre, dirección y teléfono .....

## DATOS MÉDICOS

Grupo sanguíneo .....  
Alergias .....  
Medicación habitual .....

## CONTACTO EN ESPAÑA

Nombre .....  
Teléfono .....  
Banco (bloqueo de tarjetas) .....

## Teléfonos de emergencia en Japón

|                  |                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 110              | Policía                                                                       |
| 119              | Ambulancia y bomberos                                                         |
| +81 80 4368 2817 | Emergencia consular 24 h de la Embajada de España (solo urgencias graves)     |
| +81 3 3583 8531  | Embajada de España en Tokio (horario de oficina) · 1-3-29 Roppongi, Minato-ku |
| 050 3816 2787    | Japan Visitor Hotline (JNTO), 24 h en inglés: dudas y ayuda al turista        |

## Frases para una urgencia

|                                   |             |                             |
|-----------------------------------|-------------|-----------------------------|
| Necesito un médico                | 医者が必要です     | Isha ga hitsuyō desu        |
| Llame a una ambulancia, por favor | 救急車を呼んでください | Kyūkyūsha o yonde kudasai   |
| ¿Dónde está el hospital?          | 病院はどこですか    | Byōin wa doko desu ka       |
| Tengo seguro de viaje             | 旅行保険に入っています | Ryokō hoken ni haitte imasu |

**Antes de una urgencia médica, llama a la asistencia 24 h de tu seguro** si tu situación lo permite: te indicará el centro adecuado y gestionará el pago. Este documento es orientativo y no sustituye la información oficial ni las condiciones de tu póliza. Las normas de entrada pueden cambiar: compruébalas antes de viajar. Fuentes: Ministerio de Asuntos Exteriores (recomendaciones de viaje y Embajada de España en Tokio), Ministerio de Sanidad de Japón (MHLW), Embajada de EE. UU. en Japón (importación de medicamentos), Aduanas de Japón y JNTO.