



Viaja a Nepal sin olvidarte de nada

Nepal es barato y acogedor, pero casi todo pasa lejos de un hospital y a mucha altitud: el mal de altura es el riesgo número uno y en la montaña una urgencia se resuelve en helicóptero.

Documentación

- ☐ Pasaporte con 6 meses de validez desde la llegada y 2 páginas en blanco. El DNI no sirve
- ☐ Visado de turista: online antes de viajar en la web oficial de Inmigración o al llegar a Katmandú. 30, 50 o 125 dólares (15, 30 o 90 días)
- ☐ Si lo pides al llegar, lleva dólares en efectivo: es lo más rápido. Desconfía de las webs que cobran comisión por tramitarlo
- ☐ Permisos de trekking de cada zona y guía con licencia (obligatorio en parques y áreas de conservación), a través de una agencia registrada
- ☐ Póliza del seguro de viaje y teléfono de asistencia 24 h, en papel y sin conexión en el móvil
- ☐ Copia del pasaporte y del visado: una en el equipaje y otra en el móvil, aparte del original

Salud y medicamentos

- ☐ Sin vacunas obligatorias desde España. Recomendadas: hepatitis A, tétanos y fiebre tifoidea; según el viaje, hepatitis B, encefalitis japonesa y rabia
- ☐ Pide cita en un Centro de Vacunación Internacional con un mes de antelación
- ☐ Mal de altura: por encima de 3.000 m no subas más de 300-500 m al día la cota donde duermes. Con síntomas, no sigas: baja
- ☐ Si vas a hacer trekking, consulta al médico antes del viaje, sobre todo si tienes problemas de corazón, pulmón o tensión
- ☐ Dengue en buena parte del país durante y tras el monzón; malaria solo en el Terai (Chitwan, Lumbini). Usa repelente
- ☐ Medicación habitual en su envase original y con la receta. Botiquín con antidiarreico, analgésico y suero oral

En la maleta

- ☐ Adaptador universal: enchufes tipo C, D y M, a 230 V. Batería externa por los cortes de luz
- ☐ Ropa de abrigo por capas y buen saco de dormir: por encima de 3.000 m las noches son muy frías
- ☐ Botas de montaña ya usadas y bastones si vas a hacer trekking
- ☐ Botella con filtro o pastillas potabilizadoras: no bebas agua del grifo
- ☐ Gafas de sol, protector solar alto y protector labial: la radiación en altura es intensa

No lleves o declara en aduana

- ☐ Más de 5.000 dólares en efectivo (o su equivalente): decláralos a la llegada
- ☐ Oro y plata por encima del máximo (Exteriores: 50 g de oro y 100 g de plata) sin declarar
- ☐ Drones sin permiso previo del Ministerio del Interior: te lo pueden confiscar
- ☐ Drogas: el hachís que se ofrece en Thamel es ilegal y el tráfico se castiga con hasta 10 años
- ☐ Antigüedades: sacar objetos de más de 100 años es ilegal; el resto necesita certificado
- ☐ Productos de fauna protegida (pieles, cuernos, marfil) sin licencia

Antes de salir de casa

- ☐ Seguro de viaje con rescate en helicóptero y repatriación: la sanidad local es muy deficiente
- ☐ Comprueba que tu seguro cubre el trekking hasta la altitud máxima de tu ruta
- ☐ Revisa las zonas desaconsejadas por Exteriores: Rasuwa, Gorkha, Nuwakot y Dhading
- ☐ Saca en Katmandú o Pokhara el efectivo para la montaña: en las rutas casi no hay cajeros
- ☐ Deja 1-2 días de margen antes del vuelo de vuelta: los vuelos a Lukla se cancelan a menudo

Lo que solo pasa en Nepal

Rescates falsos

Antes de aceptar un helicóptero, llama a tu seguro. Usa solo agencias registradas en TAAN.

Propinas

Al guía y a los porteadores, al final del trekking: es una parte importante de sus ingresos.

Policía de Turismo

Habla inglés: llama al 1144 o acude a ella para denunciar un robo.

Vacas sagradas

Matar una vaca es delito y no verás carne de vaca en los menús.

Templos

Descálzate, pide permiso para hacer fotos y rodea las estupas en el sentido de las agujas del reloj.

Manifestaciones

Surgen sin aviso y pueden acabar en enfrentamientos: aléjate de ellas y de los edificios oficiales.





Los datos de mi viaje a Nepal

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 Nepal

100	Policía
1144	Policía de Turismo (habla inglés)
102 · 101	Ambulancia · Bomberos
+91 98101 74160	Emergencia consular 24 h de la Embajada de España en Nueva Delhi, acreditada en Nepal (solo urgencias graves)
+977 1 447 0770	Consulado honorario de España en Katmandú (lunes a viernes, 10-17 h) · Dwarika's Village Hotel, Battisputali

Frases para una urgencia

Necesito un médico	मलाई डाक्टर चाहियो	Malái dáktaṛ cháhiyo
Llame a una ambulancia, por favor	कृपया एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्	Kripaya ámbulens bolaunuhos
¿Dónde está el hospital?	अस्पताल कहाँ छ?	Áspatal kahán cha?
Tengo seguro de viaje	मसँग यात्रा बीमा छ	Masánga iatra bima cha

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, Embajada de España en Nueva Delhi y Consulado honorario en Katmandú), Nepal Tourism Board (visado, aduanas y teléfonos de emergencia), Departamento de Estado y Embajada de EE. UU. en Nepal (efectivo, drones, rescates y emergencias).