



Viaja a Panamá sin olvidarte de nada

Panamá usa el dólar y es fácil de recorrer, pero al entrar pueden pedirte 500 dólares de solvencia y los hospitales privados cobran por adelantado. Las islas y la montaña quedan lejos de todo.

Documentación

- ☐ Pasaporte con más de 3 meses de validez y en buen estado (el DNI no sirve). Sin visado para turismo hasta 90 días
- ☐ Billete de salida de Panamá obligatorio, también si entras por tierra desde Costa Rica
- ☐ Solvencia de 500 dólares por persona, en efectivo o con carta bancaria sellada y firmada
- ☐ Declaración jurada del viajero, una por adulto: en papel en el aeropuerto o en la web oficial de la Aduana (ANA)
- ☐ Póliza del seguro de viaje y teléfono de asistencia 24 h, en papel y sin conexión en el móvil

Salud y medicamentos

- ☐ Sin vacunas obligatorias desde España. Fiebre amarilla solo si llegas de países con riesgo de África o América
- ☐ Recomendadas: hepatitis A y B, tétanos y fiebre tifoidea; según la zona, meningitis y rabia
- ☐ Alerta por dengue en Panamá, Panamá Oeste y Colón: repelente, manga larga y mosquitera en zonas rurales
- ☐ Ha habido malaria en Guna Yala y el Darién: pregunta en Vacunación Internacional si necesitas profilaxis
- ☐ Lleva toda tu medicación habitual desde España, en su envase original: allí los medicamentos son más caros

En la maleta

- ☐ Adaptador tipo A o B (clavijas planas, 120 V): los cargadores de móvil y portátil suelen admitirlo
- ☐ Dólares en billetes de 20 o menos: los de 50 y 100 se rechazan en muchos comercios
- ☐ Repelente de mosquitos potente y crema solar de protección alta: dengue y sol intenso todo el año
- ☐ Chubasquero ligero: de mayo a noviembre llueve casi a diario, sobre todo por la tarde
- ☐ Ropa de abrigo y calzado de montaña si subes al volcán Barú (3.474 m): de noche hace frío

No lleves o declara en aduana

- ☐ Más de 10.000 dólares en efectivo (o su equivalente) sin declarar: no hacerlo es delito
- ☐ Más de un cartón de cigarrillos y 3 botellas de alcohol por viajero
- ☐ Medicamentos, alimentos y obras de arte: decláralos en la declaración jurada del viajero
- ☐ Drogas de cualquier tipo: su posesión y tráfico se castigan con 8 a 15 años de prisión
- ☐ Paquetes o maletas de otras personas: no los lleves nunca, aunque te lo pidan como favor

Antes de salir de casa

- ☐ Contrata el seguro de viaje: la Tarjeta Sanitaria Europea no sirve y los hospitales privados cobran por adelantado
- ☐ ¿Buceo en Coiba, surf o el volcán Barú? Comprueba que tu seguro de viaje incluye esas actividades y el rescate
- ☐ Cambia euros a dólares en España: en Panamá hay pocos sitios de cambio y el cambio es malo
- ☐ Si vas a conducir, el carné español vale 3 meses con el pasaporte sellado. Evita la carretera de noche
- ☐ Mira los avisos de Hidromet y las noticias: hay inundaciones repentinas y cortes en la Interamericana

Lo que solo pasa en Panamá

Billetes grandes

Muchos comercios no aceptan billetes de 50 y 100 dólares por miedo a las falsificaciones.

Serpiente marina

En el Pacífico vive la de vientre amarillo, de mordedura potencialmente mortal: no la toques.

Taxis amarillos

De noche, no pares uno en la calle: usa una app de transporte o un taxi pedido por el hotel.

Cortes de carretera

Las protestas cortan a menudo la Interamericana, a veces durante días. Lleva agua y comida.

Guna Yala (San Blas)

El pueblo guna cobra una tasa de acceso y tiene sus normas: pide permiso antes de hacer fotos.

Propinas

En restaurantes se deja alrededor del 10% si el servicio no viene incluido.



Los datos de mi viaje a Panamá

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 Panamá

911	Emergencias: ambulancia, policía y bomberos (policía: 104; bomberos: 103)
+507 6430 0642	Emergencia consular 24 h de la Embajada de España (solo urgencias graves)
+507 207 1500	Embajada de España en Ciudad de Panamá (horario de oficina) · Plaza de Belisario Porras, Calidonia
+507 511 9262	Policía de Turismo: ayuda y denuncias de turistas
+507 6998 4809	Protección Civil (SINAPROC), por WhatsApp: inundaciones y desastres naturales

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 Panamá) y Servicio Nacional de Migración de Panamá.