



Viaja a Polinesia Francesa sin olvidarte de nada

Es territorio francés, pero la Tarjeta Sanitaria Europea no sirve, necesitas pasaporte (y ESTA si haces escala en EE. UU.) y una urgencia en otra isla acaba en un avión a Tahití.

Documentación

- ☐ Pasaporte en vigor para toda la estancia (el DNI no sirve). Sin visado para turismo hasta 3 meses
- ☐ ESTA si haces escala en Los Ángeles o San Francisco, aunque no salgas del aeropuerto: solo en la web oficial
- ☐ Billete de vuelta o de salida y reserva del alojamiento: te los pueden pedir al llegar a Tahití
- ☐ Póliza del seguro de viaje y teléfono de asistencia 24 h, en papel y sin conexión en el móvil
- ☐ Foto del pasaporte aparte: si lo pierdes, el documento de viaje lo expide el Consulado en París

Salud y medicamentos

- ☐ La Tarjeta Sanitaria Europea no sirve: la Polinesia tiene su propio sistema y el turista paga
- ☐ Sin vacunas obligatorias desde España. Fiebre amarilla solo si has estado antes en un país con riesgo. No hay malaria
- ☐ Repelente y mosquitera si duermes sin aire acondicionado: hay dengue, sobre todo de noviembre a abril
- ☐ Ni descalzo por el barro ni baños en ríos tras las lluvias: la leptospirosis ha causado muertes en 2026
- ☐ Pescado de laguna: pregunta en cada isla cuál se puede comer, por la ciguatera

En la maleta

- ☐ Enchufe tipo E a 220 V, aunque algunos hoteles tienen tomas de 110 V: lleva adaptador universal
- ☐ Escarpines: los cortes con coral se infectan fácilmente y el pez piedra se camufla en el fondo
- ☐ Protector solar alto, gafas de sol, gorra y camiseta para el agua: el sol quema mucho incluso con el cielo cubierto
- ☐ Ropa ligera, algo para cubrirte en pueblos e iglesias y chubasquero si vas de noviembre a abril
- ☐ Equipaje ligero: los aviones de Air Tahiti son pequeños y la franquicia de equipaje es limitada

No lleves o declara en aduana

- ☐ Fruta, verdura, plantas, semillas, carne o embutidos: declara todo producto animal o vegetal
- ☐ Prohibidos: mango, aguacate, coco, piña, papaya, taro, vainilla y miel sin certificado, entre otros
- ☐ 10.000 € o más en efectivo (1.193.300 XPF): decláralo en la aduana al entrar o salir de la Polinesia
- ☐ Compras de más de 50.000 XPF por persona (15.000 XPF menores de 15): declara el exceso
- ☐ Cannabis y cualquier otra droga: se aplica la ley penal francesa y las penas son duras

Antes de salir de casa

- ☐ Contrata el seguro de viaje con evacuación aérea: el gran hospital y la única cámara hiperbárica están en Tahití
- ☐ Si vas a bucear, comprueba que tu seguro de viaje cubre la profundidad prevista y el tratamiento hiperbárico
- ☐ Deja una noche en Tahití antes del vuelo de vuelta: huelgas y ciclones cancelan vuelos entre islas
- ☐ Avisa a tu banco: en Tahití, Moorea y Bora Bora se paga con tarjeta, pero en los atolones hace falta efectivo
- ☐ Apúntate al Registro de Viajeros de Exteriores y deja tu itinerario a alguien en España

Lo que solo pasa en Polinesia Francesa

Sin propinas

No son costumbre ni se esperan. Si el servicio ha sido bueno, se agradecen.

Roulottes

Puestos de comida sobre ruedas en el puerto de Papeete: la cena más asequible del viaje.

Efectivo en las islas

En los atolones pequeños y en las Marquesas hay pocos cajeros o ninguno: saca francos en Papeete.

Maraes

Son lugares sagrados de la cultura polinesia: no te subas a las piedras ni muevas nada.

Vuelos entre islas

Todo depende de Air Tahiti, con pocos vuelos a muchas islas: un retraso te hace perder el siguiente enlace.

Sirenas de alerta

Se prueban el primer miércoles de cada mes a mediodía. A cualquier otra hora, la alerta es real.





Los datos de mi viaje a Polinesia Francesa

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 Polinesia Francesa

15 · 17 · 18	SAMU (urgencias médicas) · Policía y Gendarmería · Bomberos
16	Salvamento en el mar (MRCC Papeete)
+33 6 15 93 87 01	Emergencia consular 24 h del Consulado General de España en París, que atiende la Polinesia
+689 88 78 03 40	Viceconsulado honorario en Papeete (con cita) · 16 rue Edouard Ahnne. WhatsApp +34 666 225 325
+33 1 44 29 40 00	Consulado General de España en París (horario de oficina de París)

Frases para una urgencia

Necesito un médico	J'ai besoin d'un médecin	Yé besuán dan medsán
Llame a una ambulancia, por favor	Appelez une ambulance, s'il vous plaît	Aplé ün ambülans, sil vu plé
¿Dónde está el hospital?	Où est l'hôpital ?	U e lopital
Tengo seguro de viaje	J'ai une assurance voyage	Yé ün asüráns vuayách

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 (Consulado General de España en París y viceconsulado honorario en Papeete), Tahiti Tourisme (formalidades de entrada y números de urgencia), Aduanas de Polinesia Francesa y Aduanas francesas (efectivo y franquicias), Dirección de Bioseguridad y Dirección de Salud de Polinesia Francesa, y Gobierno de Canadá (consejos de viaje).