



Viaja a Suecia sin olvidarte de nada

Suecia es segura y entras con el DNI, pero la sanidad pública se paga por visita, casi nadie acepta efectivo y en Laponia el invierno baja a -30 °C con hospitales a horas de distancia.

Documentación

- ☐ DNI o pasaporte en vigor para todo el viaje. Sin visado ni ETIAS: Suecia es UE y Schengen
- ☐ Hay controles en la frontera interior (puente de Öresund y puertos del sur): lleva siempre el DNI o el pasaporte
- ☐ Carné de conducir español: vale para alquilar coche y para las motos de nieve guiadas
- ☐ Póliza del seguro de viaje y teléfono de asistencia 24 h, en papel y sin conexión en el móvil
- ☐ Foto o fotocopia del DNI o pasaporte, guardada aparte del original

Salud y medicamentos

- ☐ Tarjeta Sanitaria Europea física, una por viajero: pagas la misma tasa por visita que un sueco
- ☐ Muchos medicamentos que en España son sin receta allí la necesitan: lleva los de todo el viaje
- ☐ Medicación en su envase original, con receta o informe médico. Con estupefacientes, certificado Schengen
- ☐ Vacuna de la encefalitis por garrapatas si vas a bosques o al archipiélago de Estocolmo de abril a octubre
- ☐ Urgencia leve: 1177 (consejo sanitario 24 h, te dice adónde ir). Emergencia grave: 112

En la maleta

- ☐ Enchufe tipo C y F y 230 V, como en España: no necesitas adaptador
- ☐ Al menos dos tarjetas con chip y PIN y el móvil con pago sin contacto: muchos sitios no aceptan billetes
- ☐ Laponia en invierno: ropa térmica por capas, gorro, manoplas, botas de nieve y braga de cuello
- ☐ Calzado con buena suela o tacos antideslizantes: el hielo en las aceras causa muchas caídas
- ☐ Verano: repelente y ropa larga contra mosquitos del norte y garrapatas del sur

No lleves o declara en aduana

- ☐ Cannabis y CBD: ambos son ilegales, también los productos que en otros países se venden en tiendas
- ☐ Medicamentos sin receta o informe que demuestre que son para ti: como máximo, un año de tratamiento
- ☐ Estupefacientes (algunos analgésicos, ansiolíticos o para el TDAH) sin el certificado Schengen
- ☐ 10.000 euros o más en efectivo: decláralos a la Aduana sueca, también si vienes de España
- ☐ Alcohol y tabaco, solo para uso propio y con 20 años cumplidos para el alcohol

Antes de salir de casa

- ☐ Contrata el seguro de viaje: la TSE no cubre la privada, el traslado desde Laponia ni la vuelta a España
- ☐ ¿Moto de nieve, huskies, esquí, kayak o el Kungsleden? Comprueba que tu seguro cubre esas actividades
- ☐ Laponia en invierno: deja margen entre el vuelo del norte y el de vuelta a España por las nevadas
- ☐ Coche de alquiler: pregunta la franquicia y cómo te cobrarán los peajes urbanos de Estocolmo y Gotemburgo
- ☐ Deja copia de tu documentación y tu itinerario a alguien de confianza en España

Lo que solo pasa en Suecia

Sin efectivo

Tiendas, museos y autobuses que no aceptan billetes. Swish exige cuenta sueca: no podrás usarlo.

Peajes sin cabinas

Cámaras en Estocolmo y Gotemburgo; con matrícula extranjera te factura Epass24.

Systembolaget

Bebidas de más de 3,5 %, solo en esta cadena estatal y desde los 20 años.

Allemansrätten

Puedes acampar una o dos noches en el campo, lejos de las casas y sin dejar rastro.

Al volante

Luces siempre, alcohol 0,2 g/l y ruedas de invierno del 1 de diciembre al 31 de marzo si hay hielo.

Renos y alces

Los renos tienen dueño: no los alimentos. Alces en la carretera al amanecer y al anochecer.



Los datos de mi viaje a Suecia

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 Suecia

112	Emergencias: policía, ambulancia, bomberos y rescate
1177	Consejo sanitario 24 h. Desde un móvil extranjero: +46 771 1177 00
114 14	Policía, asuntos no urgentes y denuncias. Desde un móvil extranjero: +46 77 114 14 00
+46 70 304 23 22	Emergencia consular 24 h de la Embajada de España (solo urgencias graves)
+46 8 522 80 800	Embajada de España en Estocolmo (horario de oficina) · Djurgårdsvägen 21

Frases para una urgencia

Necesito un médico	Jag behöver en läkare	Ya bejéver en lékare
Llame a una ambulancia, por favor	Ring efter en ambulans, tack	Ring éfter en ambuláns, tak
¿Dónde está el hospital?	Var ligger sjukhuset?	Var líguer júkjuset
Tengo seguro de viaje	Jag har reseförsäkring	Ya jar résefeshékring

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 Estocolmo), Aduanas de Suecia (Tullverket), Gobierno de Suecia, Krisinformation.se, Agencia de Salud Pública de Suecia (Folkhälsomyndigheten), Agencia Sueca de Transportes (Transportstyrelsen), Agencia Tributaria sueca (Skatteverket), Agencia Sueca de Medio Ambiente (Naturvårdsverket) y Systembolaget.