



Viaja a Tanzania sin olvidarte de nada

Tanzania pide visado y un seguro estatal para entrar, tiene malaria en casi todo el país y sus parques están a horas de un buen hospital.

Documentación

- ☐ Pasaporte con 6 meses de validez desde la entrada y 3 páginas en blanco
- ☐ Visado de turismo (50 dólares, 90 días): solo en visa.immigration.go.tz o al llegar al aeropuerto
- ☐ Tanzania continental: seguro estatal obligatorio de la NIC (44 dólares, hasta 92 días)
- ☐ Zanzíbar: seguro obligatorio de la aseguradora pública ZIC. Lleva su certificado con código QR
- ☐ Billete de vuelta y póliza de tu seguro de viaje con el teléfono 24 h, en papel y en el móvil
- ☐ Foto del pasaporte, el visado y los seguros, guardada aparte de los originales

Salud y medicamentos

- ☐ Malaria en casi todo el país, Zanzíbar incluido: pide la profilaxis en Vacunación Internacional
- ☐ Fiebre amarilla: certificado solo si llegas de un país con riesgo (como Kenia) o tras escala de 12 h
- ☐ Vacunas recomendadas: hepatitis A y B, tifoidea, tétanos-difteria, meningitis y rabia
- ☐ Kilimanjaro: elige una ruta larga para aclimatarte. Con mal de altura fuerte, baja
- ☐ Solo agua embotellada o hervida. No te bañes en los lagos Victoria y Tanganica
- ☐ Medicación en su envase original, con informe médico en inglés, y botiquín básico

En la maleta

- ☐ Adaptador de enchufe tipo G (británico) y, por si acaso, tipo D. La corriente es de 230 V
- ☐ Repelente con DEET o icaridina, manga larga para el atardecer y mosquitera
- ☐ Ropa de colores neutros para el safari: el azul y el negro atraen a la mosca tsetse
- ☐ Bolsa blanda, no maleta rígida: las avionetas de safari limitan peso y tamaño
- ☐ Ropa que cubra hombros y rodillas para Stone Town y la costa, de mayoría musulmana

No lleves o declara en aduana

- ☐ Bolsas de plástico: prohibidas y multadas. Solo se toleran las de líquidos del avión
- ☐ Drogas de cualquier tipo: penas muy duras, sobre todo en Zanzíbar. No lleves paquetes ajenos
- ☐ Al salir: marfil, cuernos, pieles, coral u otras especies protegidas están prohibidos
- ☐ 10.000 dólares o más en efectivo (o su equivalente): decláralos al entrar y al salir
- ☐ Chelines tanzanos: los no residentes no pueden entrar ni sacar moneda local

Antes de salir de casa

- ☐ Contrata el seguro de viaje: los estatales cubren poco y un caso grave acaba en evacuación aérea
- ☐ Kilimanjaro o buceo: comprueba que tu seguro de viaje cubre esa altitud o actividad
- ☐ Dólares en billetes de 2009 o posteriores y en buen estado: los anteriores se rechazan
- ☐ Permiso de conducir internacional: se circula por la izquierda. No conduzcas de noche
- ☐ Lluvias de marzo a mayo y en noviembre-diciembre: cortan pistas y cambian el safari

Lo que solo pasa en Tanzania

Se paga en chelines

Desde 2025 tiendas, restaurantes y taxis deben cobrar en moneda local. Las agencias de safari aceptan dólares.

Fotos

No fotografías militares, policías, edificios oficiales ni manifestaciones. A los masáis, pide permiso antes.

Propinas

A guías, cocineros y porteadores de safari y del Kilimanjaro: es parte de su sueldo. Pregunta a tu agencia.

Leyes estrictas

Las relaciones entre personas del mismo sexo son delito. Evita muestras de afecto en público.

Visados falsos

Hay webs con aspecto oficial que cobran mucho más por el visado. La única oficial es visa.immigration.go.tz.

Zona desaconsejada

Exteriores desaconseja ir a la región de Mtwara, junto a la frontera con Mozambique, por el terrorismo.



Los datos de mi viaje a Tanzania

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 Tanzania

112	Policía (24 h)
199	Emergencias sanitarias
114	Bomberos
+255 754 042 123	Emergencia consular 24 h de la Embajada de España (99B Kinondoni Road, Dar es Salaam; oficina: +255 22 266 6936)
+255 769 528 997	Policía Diplomática y de Turismo: ayuda al turista

Frases para una urgencia

¡Ayuda!	Msaada!	Msa-ADA
Necesito un médico	Nahitaji daktari	Na-hi-TA-yi dak-TA-ri
¿Dónde está el hospital?	Hospitali iko wapi?	Hospi-TA-li IKO UA-pi
Tengo seguro de viaje	Nina bima ya safari	NI-na BI-ma ia sa-FA-ri

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 Dar es Salaam), Banco de Tanzania (pagos en moneda local), normativa tanzana de declaración de efectivo e IATA (normas de aduana y divisas de Tanzania).