Kit de viaje a Camerún

Lo que conviene llevar a mano: a quién llamar, qué te piden para entrar, cuánto vale tu dinero y cómo pedir ayuda.

MI FICHA DE VIAJE

Rellénala en este PDF o a mano una vez impresa. Tus datos no salen de tu dispositivo.

Viajero	
Fechas del viaje	
Aseguradora	
Número de póliza	
Asistencia 24 h de mi seguro	
Contacto en España	
Alojamiento y teléfono	
Grupo sanguíneo y alergias	
Medicación habitual	
Teléfono de mi banco	

En una emergencia en Camerún

Policía en Yaundé	113 / 115
Policía en Duala	+237 233 43 65 72
Policía en Garua	+237 222 27 10 83 / +237 222 27 10 73
Denuncia de excesos policiales	1500
Emergencia consular de España	+237 698 44 79 00

¿Todavía no tienes seguro de viaje? Pide tu precio en www.viaje-seguro.es/presupuesto, llama al 917 567 108 o escribe por WhatsApp al 644 325 160.

EMERGENCIAS Y EMBAJADA DE ESPAÑA EN CAMERÚN

Servicio	Teléfono	Observaciones
Policía en Yaundé	113 / 115	
Policía en Duala	+237 233 43 65 72	
Policía en Garua	+237 222 27 10 83 / +237 222 27 10 73	
Denuncia de excesos policiales	1500	Para denunciar ante las autoridades camerunesas
Hospital General de Duala	+237 233 37 01 44 / +237 233 37 02 52	Duala

Embajada de España en Yaundé

Dirección	Bld. de l'U.R.S.S., s/n, Quartier Bastos, BP 877, Yaundé
Teléfono	+237 222 20 35 43 / +237 222 20 41 89
Emergencia consular	+237 698 44 79 00. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.yaunde@maec.es

Consulado Honorario de España en Duala

Dirección	BP 5027, Bonanjo, Duala
Teléfono	+237 233 43 77 27

Qué hacer si algo va mal

Si te roban. Ponte a salvo y denuncia en la comisaría más cercana o en la policía turística: pide copia de la denuncia. Anula las tarjetas llamando a tu banco. Avisa a tu seguro: la denuncia es imprescindible para reclamar.

Si pierdes el pasaporte. Denúncialo a la policía local y acude en persona a la embajada o al consulado de España con la denuncia para pedir un salvoconducto. Lleva una foto del pasaporte en el móvil: acelera el trámite.

Si enfermas o tienes un accidente. Llama primero al teléfono de asistencia de tu seguro, que te dirá a qué centro ir y se hará cargo del pago. Si es grave, llama a emergencias y avisa al seguro en cuanto puedas. Guarda informes y facturas.

Si cancelan o retrasan tu vuelo. Pide a la aerolínea un justificante por escrito y una alternativa de viaje. Guarda las tarjetas de embarque y los recibos de lo que gastes. Avisa a tu seguro si llevas cobertura de demoras.

DATOS PRÁCTICOS Y MONEDA DE CAMERÚN

Capital	Yaundé
Idioma	Francés e inglés, los dos idiomas oficiales
Hora	UTC+1 todo el año. Una hora menos que en la Península en verano y la misma hora en invierno; una hora más que en Canarias en invierno y la misma en verano.
Prefijo telefónico	+237. Para llamar a España: marca +34 y el número completo.

Se conduce	Por la derecha
Electricidad	220 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C y E: dos clavijas redondas, con o sin toma de tierra. Los enchufes españoles sirven en las tomas de tipo C y E, que son las que usa el país. Un adaptador universal te cubre si encuentras otra.
Mejor época	De noviembre a febrero, la estación seca en el sur y el centro
Dinero	Lleva euros en efectivo: las tarjetas casi no se aceptan
Documentación	Lleva siempre contigo documentación, la autorización de estancia y un teléfono móvil
Fotografía	No fotografíes instalaciones militares, aeropuertos ni puertos

Moneda: franco CFA de África Central (XAF)

Billetes de varios valores; consulta cuáles circulan en la web del banco central del país.

Euros	En XAF	XAF	En euros
1 €	656 XAF	100 XAF	0,15 €
5 €	3.280 XAF	500 XAF	0,76 €
10 €	6.560 XAF	1.000 XAF	1,52 €
20 €	13.119 XAF	5.000 XAF	7,62 €
50 €	32.798 XAF	10.000 XAF	15,24 €
100 €	65.596 XAF	50.000 XAF	76,22 €
200 €	131.191 XAF	100.000 XAF	152,45 €
500 €	327.978 XAF	500.000 XAF	762,25 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual; el cambio con el euro es fijo): 1 euro = 656 XAF. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Cambio fijo con el euro. Un euro son 655,957 francos CFA, un cambio fijo. Exteriores recomienda llevar euros: el dólar se cambia con un tipo muy desfavorable.

Tarjetas y cheques. Los cheques de bancos internacionales y las tarjetas de crédito tienen poco valor. La tarjeta solo se puede usar en las agencias de las compañías aéreas, en grandes supermercados y en algunos hoteles de cadenas internacionales. Lleva efectivo.

Cuánto llevar. Exteriores aconseja llevar encima solo el dinero indispensable para el trayecto del día.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN CAMERÚN

Los españoles necesitan visado, que se tramita solo en línea y debe estar aprobado antes de salir, pasaporte con al menos 6 meses de validez y carné de vacunación de la fiebre amarilla.

Pasaporte. Se necesita pasaporte con una **validez mínima de 6 meses** respecto a la fecha prevista de salida del país. Exteriores aconseja no desplazarse con el pasaporte ni con grandes cantidades de dinero: certifica una fotocopia (página de datos personales y página del visado) en una comisaría al llegar.

Visado. Es necesario un visado en vigor. Se obtiene exclusivamente en línea, a través de la plataforma EvisaCam, y debe estar aprobado antes del comienzo del viaje: sin la aprobación o pre-autorización confirmada, las autoridades pueden no permitirte el acceso. Una invitación de una empresa o de un particular no es documento suficiente. A

quien no pueda desplazarse a la Embajada de Camerún en Madrid se le emite una autorización en línea con código QR, que permite expedir el visado en un puesto fronterizo a la llegada.

Si se acaba el visado. Si superas el plazo de validez en el país, ponte en contacto con la Police de Frontière de la Direction Générale de la Sûreté Nationale (DGSN). La prórroga del visado de turismo solo se permite por causa de fuerza mayor, motivada y justificada ante las autoridades. Permanecer con el visado caducado está penado por la legislación camerunesa.

Fiebre amarilla. Es obligatoria. Viaja con el carné de vacunación internacional, que debes mostrar a las autoridades sanitarias al entrar. Las autoridades exigen la cartilla tanto a la entrada como a la salida del país.

Si pierdes el pasaporte. Junto con la denuncia ante la policía camerunesa, hay que pedir un salvoconducto para volver a España en la Embajada de España en Camerún. También hace falta un visado de salida, que expide la Policía de fronteras de la DGSN.

Fotografías. Está prohibido fotografiar emplazamientos militares, aeropuertos y puertos.

Salud y sanidad

La fiebre amarilla es obligatoria. La sanidad es muy deficiente, los hospitales exigen el pago íntegro antes de dejarte salir y hay paludismo y cólera recurrente, también en la capital.

Vacunas. Obligatoria: fiebre amarilla. Recomendadas: antitetánica, hepatitis A y B, fiebre tifoidea, difteria y meningitis. Consulta con tu centro de vacunación internacional.

Paludismo y mosquitos. Exteriores recomienda la profilaxis contra el paludismo y las precauciones generales contra las picaduras de mosquitos y otros insectos.

Cólera y meningitis. Las epidemias de cólera son recurrentes en el país, incluida la capital Yaundé. Entre enero y junio el norte suele verse afectado por epidemias de meningitis, por lo que se recomienda la vacunación.

Hospitales. Los hospitales exigen el abono íntegro de los gastos de hospitalización para que el paciente pueda irse, e incluso un depósito de fondos antes de atenderlo. Muchas aseguradoras recomiendan consultarles la lista de hospitales con convenio. El número de hospitales es muy escaso y los recursos limitados, incluso en las grandes ciudades.

Agua y comida. Bebe siempre agua embotellada, evita el hielo, las frutas y verduras crudas sin pelar y los alimentos no cocinados.

Mpox. En 2024 se registraron casos en Camerún. Exteriores recomienda adoptar todas las precauciones para evitar el contagio.

No es un requisito de entrada. Exteriores señala que resulta muy recomendable viajar con un seguro de amplia cobertura que incluya la repatriación en caso de enfermedad, porque los hospitales exigen el abono íntegro de los gastos para dejar salir al paciente e incluso un depósito de fondos antes de atenderlo.

Seguridad

Exteriores recomienda viajar con extrema precaución y abstenerse de hacerlo en las regiones Noroeste, Sudoeste y Extremo Norte y en las zonas fronterizas, en especial las franjas con Nigeria, Chad y República Centroafricana. Desaconseja totalmente viajar a esas regiones y recomienda su abandono inmediato.

Zonas que Exteriores desaconseja totalmente. Las regiones anglófonas del Noroeste y el Sudoeste, incluidos los núcleos urbanos de Bamenda, Kumbo, Kumba, Buea y Limbe, por los enfrentamientos violentos entre grupos secesionistas y fuerzas de seguridad. También el Extremo Norte, por Boko Haram y otros grupos terroristas, salvo la ciudad de Marua, cuya visita también se desaconseja salvo extrema necesidad. Se desaconseja todo desplazamiento a menos de 30 kilómetros de las fronteras con Nigeria, Chad y República Centroafricana.

Otras zonas de riesgo. Riesgo alto, con el viaje desaconsejado salvo extrema necesidad: las regiones Norte y Adamaua a partir de 30 kilómetros de la frontera y el entorno del lago Bamendjing (20 kilómetros en torno), en la región Oeste. En el este, Exteriores desaconseja viajar especialmente a Yokaduma, Batouri, Garoua Boulai, Gamboula y

Touboro, y recomienda evitar la zona de Mayo-Rey y el Parque Nacional de Bouba Ndjida, por las incursiones de grupos armados centroafricanos y chadianos. El resto del país es de riesgo medio y se aconseja mantener la prudencia.

Delincuencia en las ciudades. Han aumentado los ataques de bandas armadas, la delincuencia y los atracos, sobre todo en Duala y en Yaundé. Extrema las precauciones del atardecer al amanecer, evita los barrios periféricos y poco transitados y no pasees por zonas poco iluminadas o solitarias. Los ataques suelen dirigirse a extranjeros y turistas.

Carreteras. Exteriores desaconseja totalmente los desplazamientos por carretera por la noche. La carretera entre Yaundé y Duala es especialmente peligrosa por el volumen de tráfico. Hay asaltantes de caminos, sobre todo cerca de las fronteras, y son frecuentes los controles policiales: revisa la documentación antes de salir.

Taxis y microbuses. Se desaconseja usar taxis y mototaxis que no sean de confianza, por el riesgo de hurto, violencia y robo. Los microbuses entre ciudades sufren muchos accidentes y Exteriores desaconseja enormemente su uso, sobre todo de noche.

Piratería en el Golfo de Guinea. Se desaconseja viajar a la península de Bakassi y tomar el ferry de Tiko o Limbe hacia Nigeria, por el importante riesgo de ataques de piratería.

Estafas. Exteriores avisa de estafas por internet: venta de cachorros, falsas piezas de arte africano, supuestos contratos de trabajo, falsos acuerdos comerciales y peticiones de dinero por supuestas urgencias de familiares. Verifica siempre antes de enviar dinero.

Leyes y costumbres. La posesión, el uso o el tráfico de drogas son delitos graves. Las relaciones sexuales con menores de 21 años están penadas con prisión de hasta cuatro años, incluso con consentimiento. Las relaciones entre personas del mismo sexo son delito, con prisión de seis meses a cinco años: evita las muestras de afecto en público.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 28 de noviembre de 2025.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN CAMERÚN

Camerún está fuera de la Unión Europea y del Espacio Económico Europeo, así que la tarifa nacional no se aplica: las llamadas y los datos en itinerancia pueden salir muy caros. Pregunta a tu operador antes de salir o desactiva los datos en itinerancia.

Teléfono móvil. Exteriores subraya la necesidad de ir siempre provisto de documentación, de la autorización de estancia en el país y de un teléfono móvil.

Avisa de tu viaje. Exteriores recomienda informar a la Embajada, preferentemente por correo electrónico, del itinerario, la estancia prevista y un número de contacto.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Yaundé Nsimalen (Yaundé)	NSI		Traslado concertado con tu alojamiento
Duala (Duala)	DLA		Traslado concertado con tu alojamiento
Garua (Garua)	GOU		Traslado concertado con tu alojamiento

Cómo moverse

Viaja de día. Exteriores desaconseja totalmente los desplazamientos por carretera por la noche.

Viajes largos. Lleva agua, gasolina y aceite de repuesto en los viajes de larga distancia: hay pocas estaciones de servicio en el trayecto.

Controles en carretera. Son frecuentes las inspecciones policiales: revisa la documentación del vehículo y de las personas que van en él antes de salir. Colabora con los controles de seguridad.

Taxis y microbuses. Evita los taxis y mototaxis que no sean de confianza y los microbuses entre ciudades, sobre todo de noche.

FRASES ÚTILES EN FRANCÉS

La pronunciación es aproximada: la «y» de «ye» o «bonyúr» suena como la «j» francesa, parecida a una «ll» suave y sonora, y la «v» se pronuncia rozando el labio con los dientes. Las consonantes finales casi nunca se pronuncian y el acento cae siempre en la última sílaba.

En español	En francés	Se pronuncia
Hola / Adiós	Bonjour / Au revoir	bonyúr / o revuár
Gracias	Merci	mersí
Por favor	S'il vous plaît	sil vu plé
Sí	Oui	uí
No	Non	non
Perdón / Disculpe	Pardon / Excusez-moi	pardón / excusé muá
No pasa nada	Ce n'est pas grave	se ne pa grav
¿Cómo estás?	Comment ça va ?	comán sa va
Bien	Bien	bián
Me llamo...	Je m'appelle...	ye mapél...
No entiendo	Je ne comprends pas	ye ne comprán pa
¿Habla inglés?	Parlez-vous anglais ?	parlé vu anglé
No hablo francés	Je ne parle pas français	ye ne parl pa fransé
Más despacio, por favor	Plus lentement, s'il vous plaît	plu lantmán, sil vu plé
¿Dónde está...?	Où est... ?	u e...
¿Cuánto cuesta?	Combien ça coûte ?	combián sa cut
Soy de España	Je viens d'Espagne	ye vián despáñ
¿Puede escribirlo?	Pouvez-vous l'écrire ?	puvé vu lecrír
Agua	De l'eau	de lo
Comida	La nourriture	la nuritúr
La carta, por favor	La carte, s'il vous plaît	la cart, sil vu plé
Sin picante	Pas épicé	pa episé
Soy vegetariano	Je suis végétarien	ye suí veyetarián
Soy alérgico a...	Je suis allergique à...	ye suí aleryík a...
La cuenta, por favor	L'addition, s'il vous plaît	ladisión, sil vu plé
Está muy rico	C'est très bon	se tre bon

En español	En francés	Se pronuncia
Taxi	Taxi	taxí
Aeropuerto	Aéroport	aeropór
Estación de tren	Gare	gar
Hotel	Hôtel	otél
Voy aquí (enseñando la dirección)	Je vais ici	ye ve isí
Ponga el taxímetro, por favor	Mettez le compteur, s'il vous plaît	meté le contér, sil vu plé
Pare aquí	Arrêtez-vous ici	areté vu isí
Baño	Toilettes	tualét
Dinero	Argent	aryán
Caro	Cher	sher
¿Me lo rebaja?	Pouvez-vous baisser le prix ?	puvé vu besé le pri
¿Puedo pagar con tarjeta?	Je peux payer par carte ?	ye pe peyé par cart
Cajero automático	Distributeur de billets	distribiutér de biyé
Farmacia	Pharmacie	farmasí
Uno, dos, tres	Un, deux, trois	an, de, truá
¡Ayuda!	Au secours !	o secúr
Policía	Police	polís
Hospital	Hôpital	opitál
Médico	Médecin	medsán
Necesito un médico	J'ai besoin d'un médecin	ye besuán dan medsán
Llame a una ambulancia	Appelez une ambulance	aplé iun ambiuláns
Me han robado	On m'a volé	on ma volé
He perdido el pasaporte	J'ai perdu mon passeport	ye perdiú mon paspór
Estoy perdido	Je suis perdu	ye suí perdiú

TARJETA PARA ENSEÑAR

Si no consigues hacerte entender, señala la frase que necesites.

J'ai besoin d'un médecin

Necesito un médico

Appelez la police, s'il vous plaît

Por favor, llame a la policía

Emmenez-moi à l'hôpital, s'il vous plaît

Lléveme al hospital, por favor

Emmenez-moi à l'ambassade d'Espagne

Lléveme a la Embajada de España

Je suis allergique à :

Soy alérgico a:

Appelez ce numéro, s'il vous plaît :

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN CAMERÚN

Yaundé	La capital, con sus mercados y su vida cultural.
Duala	La ciudad más grande y el principal puerto del país.
Kribi	La costa atlántica del sur, con playas de arena.
Cataratas de Lobé	Una cascada que cae directamente al océano, cerca de Kribi.
Parque Nacional de Campo Ma'an	Selva tropical en el sur, junto a la frontera con Guinea Ecuatorial.

Antes de salir

☐	Pasaporte con la validez que exige el país y una foto suya en el móvil y en el correo.
☐	Seguro de viaje contratado y su teléfono de asistencia apuntado en este kit.
☐	Requisitos de entrada cumplidos: visado, formularios y vacunas.
☐	Viaje inscrito en el Registro de Viajeros del Ministerio de Asuntos Exteriores.
☐	Tarjetas avisadas al banco y algo de efectivo. Teléfono del banco apuntado.
☐	Medicación para todo el viaje en el equipaje de mano, con su receta.
☐	Adaptador de enchufe, cargador y batería externa.
☐	Datos móviles resueltos: tarifa de tu operador, tarjeta SIM o eSIM.
☐	Este kit impreso o guardado en el móvil para verlo sin conexión.

Fuentes

Ministerio de Asuntos Exteriores: recomendaciones de viaje a Camerún. Comisión Europea: tipo de cambio mensual InforEuro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Camerún. Unión Europea (Tu Europa): itinerancia en la UE. Datos revisados el 18 de noviembre de 2026.

Viaje Seguro es una marca del Grupo Seguros Generales. Este kit es información orientativa y gratuita: no sustituye a las fuentes oficiales ni a las condiciones de tu póliza. Los requisitos de entrada, los teléfonos y las recomendaciones pueden cambiar.