Kit de viaje a Esuatini

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 Esuatini

Royal Esuatini Police Service	999
Emergencia consular de España	+258 84 328 2900

¿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 ESUATINI

Servicio	Teléfono	Observaciones
Royal Esuatini Police Service	999	También en caso de accidente de carretera

Embajada de España en Maputo (Mozambique)

Atiende a	Esuatini
Dirección	Rua Damião de Gois, 347, 1331 Maputo
Teléfono	+258 21 49 20 25
Emergencia consular	+258 84 328 2900. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.maputo@maec.es

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 ESUATINI

Capital	Mbabane
Idioma	Suazi (siSwati) e inglés
Hora	UTC+2 todo el año. Una hora más que en la Península en invierno y la misma hora en verano.
Prefijo telefónico	+268. Para llamar a España: marca +34 y el número completo.
Se conduce	Por la izquierda
Electricidad	230 V y 50 Hz. Enchufes de tipo M, de tres clavijas redondas. Los enchufes españoles no encajan en las tomas de tipo M: necesitas un adaptador. El voltaje y la frecuencia son los mismos que en España.
Mejor época	De abril a septiembre, la estación seca; las lluvias van de octubre a marzo
Efectivo	Evita llevar grandes cantidades de dinero encima
Fronteras	Los puestos fronterizos suelen abrir de 6:00 a 18:00 horas
Noche	Evita caminar por el centro de Mbabane y Manzini al anochecer y conducir de noche

Moneda: lilangeni de Esuatini (SZL)

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

Euros	En SZL	SZL	En euros
1 €	18,5 SZL	10 SZL	0,54 €
5 €	92,6 SZL	50 SZL	2,70 €
10 €	185 SZL	100 SZL	5,40 €
20 €	370 SZL	500 SZL	27,00 €
50 €	926 SZL	1.000 SZL	53,99 €
100 €	1.852 SZL	5.000 SZL	269,95 €
200 €	3.704 SZL	10.000 SZL	539,90 €
500 €	9.261 SZL	50.000 SZL	2.699,52 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 18,5 SZL. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Lilangeni y rand. En el país se utiliza indistintamente el lilangeni, la moneda local, o el rand sudafricano, en billetes y no en monedas. No se acepta el metical mozambiqueño.

Sin restricciones. Exteriores no tiene conocimiento de restricciones cambiarias establecidas por las autoridades locales.

Tarjetas y cajeros. Exteriores indica que no hay dificultades para pagar con tarjeta de crédito ni para retirar dinero en los cajeros.

Lleva lo justo. Evita llevar grandes cantidades de dinero encima.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN ESUATINI

Los ciudadanos de la UE no necesitan visado para viajar a Esuatini. Hace falta pasaporte en vigor con una validez mínima de tres meses tras la entrada y al menos dos hojas en blanco.

Pasaporte. Debe estar en vigor, con una validez mínima de tres meses tras la fecha de entrada y al menos dos hojas en blanco.

Visado. Los ciudadanos de la UE no necesitan visado para viajar a Esuatini.

Si sigues a Sudáfrica o Mozambique. Para viajar desde Esuatini a Sudáfrica o a Mozambique, el pasaporte necesita como mínimo cuatro hojas en blanco adicionales y, para Mozambique, seis meses de validez tras la fecha prevista de salida.

Fronteras. Esuatini cuenta con 13 puestos fronterizos con distintos horarios de apertura; el horario habitual es de 6:00 a 18:00 horas.

Fiebre amarilla. No hay vacunas obligatorias, pero se exige certificado de vacunación de la fiebre amarilla a los viajeros procedentes de países con riesgo de transmisión, incluso si solo han hecho un transbordo aeroportuario en sus capitales. Consulta antes con la compañía aérea el itinerario.

Si entras con tu coche. Con un vehículo de matrícula extranjera hay que pagar una tasa en el propio puesto fronterizo por el uso de la red nacional de carreteras. Guarda el recibo para los controles de la policía.

Salud y sanidad

La asistencia médica es limitada, sobre todo en zonas rurales, y para los casos graves se recomienda la evacuación a Sudáfrica. La malaria es endémica en todo el país y hay una gran incidencia de sida.

Vacunas. Obligatorias: ninguna, salvo el certificado de fiebre amarilla si llegas de un país con riesgo de transmisión. Si viajas por África austral, Exteriores recomienda un certificado de vacunación conveniente y actualizado.

Malaria. Existe riesgo de paludismo durante todo el año, en especial en zonas de las mesetas esteparias de baja altitud: Big Bend, Mhlume, Simunye y Tsaheni.

Asistencia médica. Es limitada, sobre todo en zonas rurales. Algunas clínicas privadas tienen personal cualificado y equipamientos razonables, y suele haber medicamentos. En casos más graves se recomienda la evacuación a Sudáfrica.

Otros riesgos. Hay brotes esporádicos de meningitis y cólera, sobre todo en época de lluvias tras inundaciones. Hay casos de tuberculosis y una gran incidencia de sida.

Agua y comida. Extrema las precauciones con el agua potable y los alimentos frescos para evitar enfermedades de origen hídrico, como la fiebre tifoidea o el cólera, o por parásitos.

No es un requisito de entrada. Exteriores recomienda encarecidamente viajar con un seguro médico internacional lo más amplio posible que cubra cualquier contingencia en el extranjero, incluida la evacuación, porque los costes médicos pueden ser muy elevados.

Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución a Esuatini y no señala zonas de riesgo alto ni medio. Pide evitar protestas y marchas, no caminar por el centro de Mbabane y Manzini tras el anochecer y no circular de noche.

Aviso general. Exteriores recomienda viajar con precaución y seguir los medios locales, las informaciones de las autoridades y las de la Embajada de España en Maputo. No señala zonas de riesgo alto ni medio: con las debidas precauciones, la totalidad del país es zona sin riesgo.

Protestas. Pueden producirse protestas, manifestaciones y huelgas, sobre todo en Mbabane y Manzini, por cuestiones políticas, sindicales o económicas. Evítalas por la posible intervención policial.

Robos. Pueden darse robos, carteristas y atracos, sobre todo en las afueras de las ciudades y por la noche. Evita caminar por el centro de Mbabane y Manzini después del anochecer, guarda los objetos de valor, no lleves grandes cantidades de dinero y no enseñes joyas ni relojes llamativos. La actividad delictiva suele aumentar en la temporada previa a la Navidad.

Carretera. Se conduce por la izquierda. Exteriores recomienda evitar circular de noche por el estado de las carreteras y el cruce imprevisto de ganado, y ha habido asaltos a vehículos averiados.

Alcohol al volante. Es un delito grave: con más de 50 mg de alcohol por 100 ml de sangre puedes ser multado e incluso encarcelado. La policía hace controles aleatorios con regularidad.

Época de lluvias. De octubre a marzo hay riesgo frecuente de inundaciones. Infórmate del tiempo y del estado de las carreteras.

Denuncias. En caso de robo o cualquier incidente existe la obligación de denunciarlo en comisaría.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 26 de enero de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN ESUATINI

Esuatini 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.

Roaming o tarjeta local. Exteriores indica que, para hacer y recibir llamadas internacionales, hay que activar el roaming de tu proveedor o comprar una tarjeta de alguna de las compañías telefónicas de Esuatini, que garantizan el servicio en la red nacional.

Cómo se marca. El prefijo de Esuatini es +268. Desde un móvil español hay que anteponerlo aunque estés en Esuatini.

Llamar a España. Desde un teléfono de Esuatini, marca +34 y el número completo.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional Rey Mswati III (Sikhuphe)	SHO		

Cómo moverse

Alquiler de coche. Las empresas de alquiler suelen exigir un año de experiencia al volante y el carné de conducir internacional.

Conducción por la izquierda. Conduce con precaución, especialmente en carreteras secundarias y caminos rurales.

No circules de noche. Exteriores lo desaconseja por el estado de las carreteras y el cruce imprevisto de ganado, y porque ha habido asaltos a vehículos averiados.

Controles de policía. La policía hace controles aleatorios en carretera con regularidad y aplica la ley de forma estricta.

Si entras con coche extranjero. Paga la tasa por el uso de la red de carreteras en el puesto fronterizo y guarda el recibo.

FRASES ÚTILES EN INGLÉS

La pronunciación está escrita para leerla como en español y es aproximada.

En español	En inglés	Se pronuncia
Hola / Adiós	Hello / Goodbye	jelóu / gudbái
Gracias	Thank you	zénkiu
Por favor	Please	plis
Sí	Yes	ies
No	No	nóu
Perdón / Disculpe	Sorry / Excuse me	sóri / ekskiús mi
No pasa nada	No problem	nóu próblem
¿Cómo estás?	How are you?	jáu ar iú
Bien	Fine, thanks	fáin, zenks
Me llamo...	My name is...	mái néim is...
No entiendo	I don't understand	ái dóunt anderstánd
¿Habla español?	Do you speak Spanish?	du iú spik spánish
No hablo inglés	I don't speak English	ái dóunt spik ínglish
Más despacio, por favor	More slowly, please	mor slóuli, plis
¿Dónde está...?	Where is...?	uér is...
¿Cuánto cuesta?	How much is it?	jáu mach is it
Soy de España	I'm from Spain	áim from spéin
¿Puede escribirlo?	Can you write it down?	kan iú ráit it dáun
Agua	Water	uóter
Comida	Food	fud
La carta, por favor	The menu, please	de méniu, plis
Sin picante	Not spicy	not spáisi
Soy vegetariano	I'm vegetarian	áim veyetérian
Soy alérgico a...	I'm allergic to...	áim alércyik tu...
La cuenta, por favor	The check, please	de chek, plis
Está muy rico	It's delicious	its delíshas
Taxi	Taxi / Cab	táksi / kab
Aeropuerto	Airport	érport

En español	En inglés	Se pronuncia
Estación de tren	Train station	tréin stéishon
Hotel	Hotel	joutél
Voy a esta dirección	I'm going to this address	áim góin tu dis ádres
Un billete, por favor	One ticket, please	uán tíket, plis
Pare aquí	Stop here, please	stop jíer, plis
Baño	Restroom	réstrum
Dinero	Money	máni
Caro	Expensive	ekspénsiv
¿Están incluidos los impuestos?	Is tax included?	is taks inklúded
¿Puedo pagar con tarjeta?	Can I pay by card?	kan ái péi bái kard
Cajero automático	ATM	éi ti em
Farmacia	Pharmacy / Drugstore	fármasi / drágstor
Uno, dos, tres	One, two, three	uán, tu, zri
¡Ayuda!	Help!	jelp
Policía	Police	polís
Hospital	Hospital	jóspital
Médico	Doctor	dóktor
Necesito un médico	I need a doctor	ái nid a dóktor
Llame a una ambulancia	Call an ambulance	kol an ámbiulans
Me han robado	I've been robbed	áiv bin robd
He perdido el pasaporte	I've lost my passport	áiv lost mái pásport
Estoy perdido	I'm lost	áim lost

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

I need a doctor

Necesito un médico

Please call the police

Por favor, llame a la policía

Please take me to the hospital

Lléveme al hospital, por favor

I have travel insurance. Please call this number:

Tengo seguro de viaje. Llame a este número:

I'm allergic to:

Soy alérgico a:

I want to call the Spanish Consulate

Quiero llamar al Consulado de España

QUÉ VER EN ESUATINI

Mbabane	La capital, en un valle de montaña, con sus mercados de artesanía.
Valle de Ezulwini	El valle de la realeza, con centros culturales y mercados.
Reserva Natural de Mlilwane	Una reserva para recorrer a pie, en bici o a caballo, con fauna y paisajes.
Parque Nacional de Hlane	Reserva de fauna con elefantes y rinocerontes.
Reserva de Malolotja	Senderismo de montaña en el noroeste del país.
Manzini	La ciudad comercial del país, con su gran mercado.

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 Esuatini. Comisión Europea: tipo de cambio mensual InforEuro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Esuatini. 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.