Kit de viaje a las Islas Cook

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 las Islas Cook

Policía	999
Médico	998
Bomberos	996
Policía, no emergencias	22 499
Emergencia consular de España	+64 21 836 725

¿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 LAS ISLAS COOK

Servicio	Teléfono	Observaciones
Policía	999	
Médico	998	
Bomberos	996	
Policía, no emergencias	22 499	
Hospital de Rarotonga	22 664	
Emergencia consular de la Embajada de España en Wellington	+64 21 836 725	Para respuesta urgente

Embajada de España en Wellington

Atiende a	Islas Cook: la Embajada está acreditada ante el país
Dirección	Level 11, 50 Manners St, Te Aro, Wellington 601, Nueva Zelanda
Teléfono	+64 4 802 5665
Emergencia consular	+64 21 836 725. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.wellington.sc@maec.es

Consulado honorario de España en las Islas Cook

Atiende a	Islas Cook
Dirección	PO Box 3148, Avana Harbour, Rarotonga
Teléfono	+682 25 206
Correo	susanaconesaaylagas@gmail.com

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 LAS ISLAS COOK

Capital	Avarua
Idioma	Inglés y maorí de las Islas Cook

Hora	UTC-10 todo el año. 11 horas menos que en la Península en invierno y 12 menos en verano.
Prefijo telefónico	+682. Para llamar a España: marca +34 y el número completo.
Se conduce	Por la izquierda
Electricidad	240 V y 50 Hz. Enchufes de tipo I, de clavijas planas en V. Los enchufes españoles no entran: necesitas un adaptador de tipo I, con dos clavijas planas en V y, a veces, una tercera de toma de tierra.
Mejor época	De mayo a octubre, fuera de la temporada de ciclones, que Exteriores sitúa de noviembre a abril
Comida fresca	No se puede entrar con frutas, verduras ni comida fresca
Propinas	No están bien vistas
Conducción	Por la izquierda y con casco obligatorio en moto, también para turistas

Moneda: dólar neozelandés (NZD)

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

Euros	En NZD	NZD	En euros
1 €	2,00 NZD	1 NZD	0,50 €
5 €	9,99 NZD	5 NZD	2,50 €
10 €	20,0 NZD	10 NZD	5,01 €
20 €	39,9 NZD	50 NZD	25,04 €
50 €	99,9 NZD	100 NZD	50,07 €
100 €	200 NZD	500 NZD	250,36 €
200 €	399 NZD	1.000 NZD	500,73 €
500 €	999 NZD	5.000 NZD	2.503,63 €

Cambio de referencia del 16 de noviembre de 2026 (Banco Central Europeo): 1 euro = 2,00 NZD. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Moneda local. La moneda local es el dólar de Islas Cook, que está en paridad con el dólar de Nueva Zelanda. Circula en los comercios, pero fuera de las islas solo tiene valor numismático.

Dólar neozelandés y australiano. El dólar de Nueva Zelanda también es moneda de curso legal en las Islas Cook. El dólar australiano es aceptado ampliamente, pero depende del local y del comerciante.

Efectivo en la frontera. Puedes llevar al país hasta el equivalente a 10.000 NZ$ sin declarar.

Propinas. La propina está en contra del estilo de vida de las islas y no está bien vista.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN LAS ISLAS COOK

Los españoles no necesitan visado: a la entrada se concede un permiso de estancia de 31 días. Hace falta pasaporte con 6 meses de validez posterior a la salida prevista y un billete para salir del país.

Pasaporte. Con **6 meses de validez posterior a la salida prevista** de las Islas Cook, y billete para salir del país.

Visado y estancia. No se exige visado y a la entrada se concede un permiso de estancia de 31 días. Las extensiones se solicitan directamente ante el Ministerio de Asuntos Exteriores e Inmigración de las Islas Cook, en Rarotonga.

Vacunas exigidas. Solamente son obligatorias la vacuna contra la fiebre amarilla y la del cólera para viajeros procedentes de países donde existen esas enfermedades.

Comida fresca. Está prohibido el ingreso de frutas, verduras, vegetales y comida fresca. Se permite la carne producida en Nueva Zelanda si está envasada al vacío. Las autoridades dan gran importancia a la protección de la biodiversidad y la bioseguridad.

Aduana. Sin declarar: 2 litros de bebidas alcohólicas o vino, 200 cigarrillos o 20 cigarros o 250 g de tabaco, y otros artículos no destinados a la venta hasta 750 NZ$ de valor de mercado. Puedes llevar hasta el equivalente a 10.000 NZ$ sin declarar.

Si no estás en regla. Las consecuencias de no tener el pasaporte en regla o de cometer una infracción o delito aduanero o de inmigración dependen de las autoridades locales y pueden llegar a la prohibición de ingreso al país.

Animales de compañía. Solamente se pueden traer perros y gatos de Australia, Nueva Zelanda o Fiyi, con vacunas y permiso de importación del Ministerio de Agricultura.

Salud y sanidad

Las condiciones sanitarias no son comparables a las españolas y en casos graves hay que trasladarse a Australia o Nueva Zelanda. Hay dengue y se ha alertado de casos de chikungunya y zika.

Vacunas. Solo son obligatorias la de la fiebre amarilla y la del cólera para viajeros procedentes de países donde existen esas enfermedades. Exteriores recomienda además hepatitis A, tifus y hepatitis B.

Mosquitos. Existe riesgo de dengue y recientemente se ha alertado de casos confirmados de chikungunya y zika. Protégete de las picaduras. Las embarazadas deben consultar con su médico antes de decidir si visitan el país.

Hospital. El principal hospital está en Rarotonga, con 70 camas para internación, cirugía, pediatría, oftalmología, obstetricia y ginecología, cuidados intensivos, laboratorio y radiología. Hay otros centros médicos en Pukapuka y Aitutaki con servicios limitados.

Submarinismo. No existen cámaras de descompresión. En casos graves hay que evacuar a Nueva Zelanda.

Evacuación. En casos graves puede ser necesario el traslado a Australia o Nueva Zelanda. Exteriores recomienda un seguro médico de amplia cobertura que incluya el traslado en avión sanitario.

No es un requisito de entrada, pero Exteriores dice que es conveniente contratar un seguro médico con la cobertura más amplia posible, que incluya la repatriación en caso de accidente, enfermedad o deceso.

Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución. No hay zonas de riesgo, pero sí ciclones de noviembre a abril, probabilidad de tsunamis y casos de hurto en playas y vehículos.

Ciclones y tsunamis. Las Islas Cook están en una zona con alta incidencia de ciclones, especialmente entre noviembre y abril, aunque no se descartan fenómenos adversos en otros meses. También es una zona con probabilidad de tsunamis. En caso de desastre natural, sigue las indicaciones de las autoridades locales.

Hurtos. Se han registrado casos de hurto de dinero, joyas, cámaras y móviles. No dejes bienes desatendidos en la playa ni en vehículos. El pasaporte también es objetivo de sustracción: lleva fotocopias de los documentos de viaje y de las tarjetas de crédito.

Zonas. No hay zonas de riesgo ni de riesgo medio: Exteriores considera que todas las zonas están sin problemas.

Motocicletas. Son frecuentes los accidentes en motocicleta y la mayoría de los seguros no los cubre. Se exige casco a los turistas: sin él hay multa de 100 NZ$ y confiscación de la moto.

Perros sueltos. Hay muchos perros sueltos en Rarotonga. En general no son agresivos, pero Exteriores recomienda tener precaución.

Drogas. El tráfico se castiga con hasta 14 años de prisión. La posesión y el consumo, con hasta 3 meses de prisión o 400 dólares de multa.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 3 de junio de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN LAS ISLAS COOK

Las Islas Cook están 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.

Tarjeta SIM. Exteriores indica que se puede comprar una tarjeta SIM de prepago con 1 GB de datos, 500 mensajes de texto y 30 minutos de llamadas por 19 NZ$, y que pueden comprarse paquetes adicionales.

Internet. Todos los hoteles y resorts tienen acceso a internet para sus huéspedes. En Avarua hay varios cibercafés y algunos puntos de conexión libre.

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

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Aeropuerto Internacional de Rarotonga (Rarotonga)	RAR		Consulta el traslado con tu alojamiento

Cómo moverse

Carné de conducir. Es posible conducir durante los primeros seis meses con el permiso de conducir español. Se conduce por la izquierda. La velocidad máxima es de 30 km/h en la ciudad y las villas y de 50 km/h en el resto de la isla.

Motos y scooters. La licencia de coche no sirve para motos ni scooters. Salvo que tengas licencia española de moto, hay que gestionar una en la estación de policía de Rarotonga, con examen teórico y práctico.

Carreteras. Las rutas y calles no están en buen estado: Exteriores recomienda extremar los cuidados.

Autobús. Rarotonga tiene solo una ruta circular que rodea la isla y una sola compañía de autobuses. Los autobuses circulan en sentido opuesto, con frecuencia limitada y horarios poco precisos.

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 LAS ISLAS COOK

Rarotonga	La isla principal, con una carretera circular, montañas verdes y playas con laguna.
Avarua	La capital, en la costa norte de Rarotonga, con tiendas, mercado y cafés.
Aitutaki	Una isla famosa por su laguna de aguas turquesa.
Laguna de Muri	Una laguna de aguas poco profundas en Rarotonga, buena para kayak y snorkel.

Ruta Cross-Island	Un sendero a pie que cruza el interior montañoso de Rarotonga.

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 las Islas Cook. Banco Central Europeo: tipos de cambio de referencia del euro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en las Islas Cook. 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.