# Kit de viaje a Kenia

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 Kenia

| | |
|---|---|
| **Emergencias y policía** | 999 o 112 |
| **Nairobi Hospital** | +254 20 2845000 |
| **Aga Khan Hospital** | +254 20 3740000 |
| **Aga Khan Hospital de Mombasa** | +254 722 205 110 |
| **Emergencia consular de España** | +254 733 631 144 (desde Kenia: 0733 631 144) |

**¿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 KENIA

| Servicio | Teléfono | Observaciones |
|---|---|---|
| **Emergencias y policía** | 999 o 112 | En todo el país |
| **Nairobi Hospital** | +254 20 2845000 | Nairobi |
| **Aga Khan Hospital** | +254 20 3740000 | Nairobi |
| **Aga Khan Hospital de Mombasa** | +254 722 205 110 | Mombasa |
| **Línea de ayuda de la Federación de Turismo de Kenia** | +254 20 8001000 | 24 horas |

### Embajada de España en Nairobi

| | |
|---|---|
| **Dirección** | C.B.A. Building, 3.er piso, Mara & Ragati Road, Upper Hill, P.O. Box 45503-00100, Nairobi |
| **Teléfono** | +254 20 2720222 |
| **Emergencia consular** | +254 733 631 144 (desde Kenia: 0733 631 144). Solo para emergencias de españoles. |
| **Correo** | emb.nairobi@maec.es |

### Consulado Honorario en Mombasa

| | |
|---|---|
| **Atiende a** | Mombasa y la costa |
| **Dirección** | New Mombasa/Malindi Road, cerca de Bamburi Cement, Mombasa |
| **Teléfono** | +254 20 2408886 (otro número, desde Kenia: 0737 444 888) |

### 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 KENIA

| | |
|---|---|
| **Capital** | Nairobi |
| **Idioma** | Suajili e inglés |
| **Hora** | UTC+3 todo el año. Dos horas más que en la Península en invierno y una hora más en verano. |
| **Prefijo telefónico** | +254. Para llamar a España: marca 00 34 y el número completo. |

| | |
|---|---|
| **Se conduce** | Por la izquierda |
| **Electricidad** | 240 V y 50 Hz. Enchufes de tipo G, de tres clavijas rectangulares, como los británicos. Los enchufes españoles no sirven: necesitas un adaptador de tipo G. Los aparatos españoles funcionan con ese voltaje. |
| **Mejor época** | De julio a octubre y de enero a febrero, las estaciones secas; abril y mayo son de lluvias fuertes e inundaciones |
| **Bolsas de plástico** | Prohibidas: no las lleves ni en la maleta |
| **Fotografías** | Pide permiso antes de fotografiar a masáis o turkanas; nunca a policías, aeropuertos o edificios oficiales |
| **Vestimenta** | La costa es de mayoría musulmana: viste de forma conservadora fuera de hoteles y zonas turísticas |
| **Documentación** | Lleva siempre una fotocopia de la página de datos del pasaporte |

## Moneda: chelín keniano (KES)

Billetes de 50, 100, 200, 500 y 1.000 chelines.

| Euros | En KES | KES | En euros |
|---|---|---|---|
| **1 €** | 145 KES | 100 KES | 0,69 € |
| **5 €** | 725 KES | 500 KES | 3,45 € |
| **10 €** | 1.450 KES | 1.000 KES | 6,90 € |
| **20 €** | 2.900 KES | 5.000 KES | 34,48 € |
| **50 €** | 7.250 KES | 10.000 KES | 68,97 € |
| **100 €** | 14.500 KES | 50.000 KES | 344,83 € |
| **200 €** | 29.000 KES | 100.000 KES | 689,66 € |
| **500 €** | 72.500 KES | 500.000 KES | 3.448,28 € |

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 145 KES. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

**Dónde cambiar.** Se cambian euros en bancos y en oficinas de cambio, que dan los tipos más favorables y abundan en el centro de las ciudades.

**Si llevas dólares.** Normalmente no admiten billetes de dólar del año 2000 o anteriores.

**Tarjetas y cajeros.** Las tarjetas se aceptan en hoteles, grandes supermercados y principales restaurantes y tiendas, y hay cajeros en Nairobi, Mombasa y otras ciudades. Fuera de las zonas turísticas se usan poco. Algunos hospitales ya no admiten efectivo.

**M-Pesa.** Con una tarjeta SIM de Safaricom puedes pagar con el móvil mediante M-Pesa, un sistema que se usa en todo el país para casi cualquier compra. Te informan en las tiendas de Safaricom.

## REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN KENIA

**Los españoles no necesitan visado, pero sí una autorización electrónica de viaje (eTA) pedida antes de salir, pasaporte con seis meses de validez y, desde el 5 de octubre de 2026, un seguro médico de viaje comprado en la web oficial.**

**Pasaporte.** Con una **validez mínima de 6 meses** desde la fecha prevista de llegada y al menos una página en blanco.

**Autorización electrónica (eTA).** Obligatoria para todos, también para los menores. Se pide solo en la página oficial: hay webs fraudulentas y Kenia no admite solicitudes hechas en otras páginas. Te pedirán foto, itinerario, reserva de alojamiento y una tarjeta para pagar la tasa.

**Plazos.** La concesión puede tardar al menos 3 días laborables y se puede pedir hasta 3 meses antes del viaje. Vale para una sola entrada: si sales del país y vuelves, necesitas otra.

**Seguro médico obligatorio.** Desde el 5 de octubre de 2026 es obligatorio contratar un seguro médico de viaje en la web de la eTA o en la página oficial indicada por las autoridades. No se aceptan seguros médicos de viaje extranjeros. Tendrás que enseñar la póliza junto con la eTA.

**Escalas.** No hace falta eTA si haces escala en un aeropuerto de Kenia sin salir de la zona de tránsito internacional.

**Fiebre amarilla.** Viajando desde España no hay vacunas obligatorias. Se exige el certificado a los mayores de un año que procedan de un país con riesgo de transmisión o hayan hecho escala en él.

**Lo que no puedes llevar.** Bolsas de plástico, prohibidas desde 2017 con multas e incluso cárcel; drones sin autorización previa de la autoridad de aviación civil; y objetos de marfil, aunque sean joyas personales.

### Salud y sanidad

Hay malaria y la fiebre amarilla es endémica en el centro y el oeste. Nairobi tiene hospitales de calidad; en el resto de las ciudades son mediocres y en las zonas rurales solo hay ambulatorios y dispensarios.

**Vacunas.** Ninguna obligatoria desde España. Exteriores recomienda encarecidamente la de la fiebre amarilla y, además, hepatitis A y B, fiebre tifoidea, polio, tétanos-difteria y enfermedad meningocócica. Consulta con tu centro de vacunación internacional.

**Malaria.** Muy presente a orillas del lago Victoria y en la costa; en el resto, en temporada de lluvias y por debajo de los 1.500 metros. Duerme con mosquitera, usa repelente y pregunta por la profilaxis a un médico especializado en medicina de viaje.

**Ébola.** El 6 de octubre de 2026 Kenia informó de un caso importado de la República Democrática del Congo. Las autoridades aplican protocolos de control. Sigue la evolución por medios oficiales.

**Hospitales.** Los dos más importantes de Nairobi son el Aga Khan Hospital y el Nairobi Hospital. Desde un parque o desde la costa, el traslado en avión ambulancia hasta Nairobi puede ser enormemente difícil y caro.

**Agua y comida.** Agua mineral o hervida, leche pasteurizada, nada de hielo de procedencia desconocida, y evita la verdura cruda, la fruta sin pelar y los alimentos poco cocinados.

**Otros riesgos.** No te bañes en agua estancada, no camines descalzo sobre suelo mojado, no te acerques a animales callejeros (rabia) y no compres medicinas en la calle. Hay brotes periódicos de cólera y sarampión.

**Sí: desde el 5 de octubre de 2026 es obligatorio un seguro médico de viaje que se compra en la web de la eTA, y los seguros extranjeros no se aceptan para cumplir ese requisito. Además, Exteriores recomienda contratar un seguro médico internacional con la mayor cobertura posible, que incluya el traslado en avión ambulancia desde cualquier punto de Kenia hasta Nairobi y la repatriación en avión medicalizado.**

### Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución y abstenerse de hacerlo por determinadas zonas: desaconseja las regiones fronterizas con Somalia (Mandera, Wajir, Garisa y Lamu) y recomienda no viajar al condado de Lamu. La alerta por atentado terrorista es alta en todo el país.

**Zonas de riesgo alto, que deben evitarse.** Los condados de Mandera, Wajir, Garisa y Lamu (salvo las islas de Lamu y Manda), la franja costera entre los ríos Tana y Galana, las zonas fronterizas con Sudán del Sur y Etiopía, los condados de Marsabit y Turkana, la región del North Rift, con toque de queda nocturno, y en Nairobi los suburbios de Eastleigh, Mathare y Kibera.

**Zonas de riesgo medio.** Las islas de Lamu y Manda, a las que solo se debe llegar en avión y nunca por carretera; el monte Elgon; la costa al norte de Malindi hasta el río Galana; el centro de Nairobi (CBD); y las zonas alejadas de las poblaciones y de los parques nacionales.

**Safaris.** No ha habido ataques terroristas en los parques y reservas. Los que quedan fuera de las zonas de riesgo no presentan en principio problemas si sigues las normas del parque, usas operadores acreditados y llegas a tu destino de día.

**Terrorismo.** La principal amenaza es Al Shabab. En Nairobi, Mombasa, Kisumu y otras grandes ciudades, extrema la vigilancia en centros comerciales, bares, hoteles y otros lugares frecuentados por extranjeros.

**Delincuencia.** Es alta y puede ser violenta, de día y de noche: robos de bolsos, atracos a mano armada y asaltos a vehículos. Evita ir a pie por la ciudad, no lleves joyas ni mucho dinero y, si te asaltan, no te resistas. No aceptes comida ni bebida de desconocidos.

**Estafas.** Contrata el viaje solo con compañías conocidas y solventes: hay estafas en safaris vendidos por internet o por teléfono, y atracos violentos a través de aplicaciones de citas.

**Protestas.** Hay manifestaciones con cierta frecuencia, sobre todo en Nairobi, que pueden volverse violentas. No participes ni pases cerca.

**Leyes.** Las expresiones homosexuales pueden castigarse con hasta 21 años de prisión. Drogas, incluida la marihuana, severamente castigadas. Prohibido fumar en lugares públicos, también en la calle. Es delito fotografiar aeropuertos, comisarías, policías o instalaciones militares.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 17 de noviembre de 2026, actualizadas el 14 de octubre de 2026.

## MÓVIL Y TRANSPORTE EN KENIA

Kenia 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.

**Tarjeta SIM o eSIM.** Lo más económico es una tarjeta SIM local, que se compra con el pasaporte en el aeropuerto o en tiendas de telefonía, o una eSIM de viaje contratada antes de salir. Con la SIM de Safaricom tienes además el pago por móvil M-Pesa.

**Cobertura.** En los parques y reservas la cobertura puede ser escasa. Deja tu itinerario a alguien y apunta en papel los teléfonos importantes.

**Wifi.** Hoteles y lodges suelen tener wifi, a veces solo en las zonas comunes. No hagas operaciones bancarias en redes abiertas.

**Llamar a España.** Marca 00 34 y el número completo. Para llamar a un número keniano desde un móvil español, marca +254 y quita el cero inicial.

### Aeropuertos principales

| Aeropuerto | Código | Teléfono | Cómo llegar al centro |
|---|---|---|---|
| **Internacional Jomo Kenyatta (Nairobi)** | NBO | | Traslado concertado o taxi de confianza; sal con mucha antelación por los atascos |
| **Wilson (Nairobi (avionetas a los parques))** | WIL | | Traslado concertado |

| Aeropuerto | Código | Teléfono | Cómo llegar al centro |
|---|---|---|---|
| **Internacional Moi (Mombasa)** | MBA | | Traslado del hotel o taxi de confianza |

## Cómo moverse

**Por carretera.** El mal estado de las carreteras, la falta de señalización y la conducción temeraria causan muchos accidentes. Evita viajar de noche y lleva seguros y ventanillas cerrados, sobre todo en atascos y semáforos.

**Coche.** Se conduce por la izquierda. Para alquilar hace falta el permiso internacional o uno europeo; hazlo con compañías internacionales. Exteriores recomienda vivamente contratar chófer o guía local.

**Taxis y VTC.** Usa un taxi de confianza y negocia antes el precio. Con Uber y Bolt, extrema la precaución, sobre todo de noche: ha habido robos y agresiones.

**Matatus y boda-bodas.** Exteriores desaconseja el transporte público. Los minibuses y las mototaxis son baratos, pero van en mal estado y los accidentes son muy comunes.

**Tren.** La línea Nairobi-Mombasa es la más fiable del país, comparable a un tren europeo medio. Vigila tus cosas en estaciones y vagones.

**Avionetas.** Las compañías de bajo coste y los vuelos en avioneta a la costa y a los parques no siempre cumplen los estándares internacionales, y cambian horarios o rutas el mismo día. Confirma el vuelo con la aerolínea.

## FRASES ÚTILES EN SUAJILI

El suajili se lee casi como el español y el acento cae siempre en la penúltima sílaba. En la pronunciación, «j» es una hache aspirada suave (más floja que la jota), «sh» suena como en inglés «she» y «y» como en «yo».

| En español | En suajili | Se pronuncia |
|---|---|---|
| **Hola / Adiós** | Jambo / Kwaheri | yámbo / kuajéri |
| **Gracias** | Asante | asánte |
| **Por favor** | Tafadhali | tafadáli |
| **Sí** | Ndiyo | ndío |
| **No** | Hapana | japána |
| **Perdón / Disculpe** | Samahani | samajáni |
| **No pasa nada** | Hakuna shida | jakúna shída |
| **¿Cómo estás?** | Habari yako? | jabári yáko |
| **Bien** | Nzuri | nsúri |
| **Me llamo…** | Jina langu ni… | yína lángu ni… |
| **No entiendo** | Sielewi | sieléui |
| **¿Habla inglés?** | Unazungumza Kiingereza? | unasungúmsa ki-inguerésa |
| **No hablo suajili** | Sizungumzi Kiswahili | sisungúmsi kisuajíli |
| **Más despacio, por favor** | Polepole, tafadhali | polepóle, tafadáli |
| **¿Dónde está…?** | … iko wapi? | … íko uápi |
| **¿Cuánto cuesta?** | Ni bei gani? | ni béi gáni |
| **Soy de España** | Ninatoka Uhispania | ninatóka ujispánia |
| **¿Puede escribirlo?** | Tafadhali niandikie | tafadáli niandikíe |
| **Agua** | Maji | máyi |
| **Comida** | Chakula | chakúla |
| **La carta, por favor** | Naomba menyu | naómba méniu |
| **Sin picante** | Bila pilipili | bíla pilipíli |
| **Soy vegetariano** | Sili nyama | síli ñáma |
| **Soy alérgico a…** | Nina mzio wa… | nína msío ua… |
| **La cuenta, por favor** | Naomba bili | naómba bíli |
| **Está muy rico** | Ni tamu sana | ni támu sána |
| **Taxi** | Teksi | téksi |
| **Aeropuerto** | Uwanja wa ndege | uuánya ua ndégue |

| En español | En suajili | Se pronuncia |
|---|---|---|
| **Estación de tren** | Kituo cha treni | kitúo cha tréni |
| **Hotel** | Hoteli | jotéli |
| **Voy aquí (enseñando la dirección)** | Ninaenda hapa | ninaénda jápa |
| **Ponga el taxímetro, por favor** | Washa mita, tafadhali | uásha míta, tafadáli |
| **Pare aquí** | Simama hapa | simáma jápa |
| **Baño** | Choo | chóo |
| **Dinero** | Pesa | pésa |
| **Caro** | Ghali | gáli |
| **¿Me lo rebaja?** | Unaweza kupunguza bei? | unauésa kupungúsa béi |
| **¿Puedo pagar con tarjeta?** | Naweza kulipa kwa kadi? | nauésa kulípa kua kádi |
| **Cajero automático** | ATM | ei-ti-ém |
| **Farmacia** | Duka la dawa | dúka la dáua |
| **Uno, dos, tres** | Moja, mbili, tatu | móya, mbíli, tátu |
| **¡Ayuda!** | Msaada! | msaáda |
| **Policía** | Polisi | polísi |
| **Hospital** | Hospitali | jospitáli |
| **Médico** | Daktari | daktári |
| **Necesito un médico** | Ninahitaji daktari | ninajitáyi daktári |
| **Llame a una ambulancia** | Ita ambulansi | íta ambulánsi |
| **Me han robado** | Nimeibiwa | nimeibíua |
| **He perdido el pasaporte** | Nimepoteza pasipoti | nimepotésa pasipóti |
| **Estoy perdido** | Nimepotea | nimepotéa |

## TARJETA PARA ENSEÑAR

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

# Ninahitaji daktari

Necesito un médico

# Tafadhali, ita polisi

Por favor, llame a la policía

# Tafadhali, nipeleke hospitali

Lléveme al hospital, por favor

# Nipeleke Ubalozi wa Uhispania

Lléveme a la Embajada de España

# Nina mzio wa:

Soy alérgico a:

# Tafadhali, piga simu kwa namba hii:

Por favor, llame a este número:

## QUÉ VER EN KENIA

| | |
|---|---|
| **Masái Mara** | La reserva más famosa, escenario de la gran migración de ñus y cebras. |
| **Amboseli** | Manadas de elefantes con el Kilimanjaro al fondo. |
| **Lago Nakuru** | Rinocerontes y flamencos en el valle del Rift. |
| **Lago Naivasha** | Hipopótamos y aves, con paseo en barca. |
| **Tsavo** | Los dos grandes parques entre Nairobi y la costa, de tierra roja. |
| **Monte Kenia** | La segunda cumbre de África, para senderistas con guía. |

| | |
|---|---|
| **Nairobi** | El parque nacional a las puertas de la ciudad y el orfanato de elefantes. |
| **Playa de Diani** | Arena blanca y arrecife al sur de Mombasa. |
| **Watamu y Malindi** | Playas y parque marino en la costa norte, sin pasar de Malindi. |

## 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 Kenia. Comisión Europea: tipo de cambio mensual InforEuro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Kenia. Unión Europea (Tu Europa): itinerancia en la UE. Datos revisados el 17 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.