Kit de viaje a Kirguistán

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 Kirguistán

Emergencias general	112
Policía	102
Ambulancia	103
Bomberos	101
Emergencia consular de España	+7 701 711 55 02

¿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 KIRGUISTÁN

Servicio	Teléfono	Observaciones
Emergencias general	112	
Policía	102	
Ambulancia	103	
Bomberos	101	
Rescate en montaña	+996 312 651 404	Servicio de emergencia 24 horas

Embajada de España en Astaná (acreditada en Kirguistán)

Dirección	Kosmonavtov 62 A, 10 planta, 010000 Astaná (Kazajistán)
Teléfono	+7 717 295 88 06
Emergencia consular	+7 701 711 55 02. Solo para emergencias de españoles.

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 KIRGUISTÁN

Capital	Biskek
Idioma	Kirguís y ruso
Hora	UTC+6 todo el año. Cinco horas más que en la Península en invierno y cuatro horas más en verano.
Prefijo telefónico	+996. Para llamar a España: marca 810, el 34 de España y el número completo; desde un móvil, +34.
Se conduce	Por la derecha
Electricidad	220 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C y F: dos clavijas redondas. Los enchufes españoles sirven en las tomas de tipo C y F. Exteriores señala que la corriente es la misma que en España y que no hacen falta convertidores ni adaptadores.
Mejor época	De junio a septiembre, para la montaña; en otoño e invierno las nevadas pueden cortar carreteras y rutas
Idioma	Se habla kirguís y ruso

Documentación	Lleva el pasaporte original con el visado en regla y fotocopias compulsadas
Montaña	Contrata un seguro de alta montaña que cubra el rescate si vas a hacer senderismo

Moneda: som kirguís (KGS)

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

Euros	En KGS	KGS	En euros
1 €	97,4 KGS	10 KGS	0,10 €
5 €	487 KGS	50 KGS	0,51 €
10 €	974 KGS	100 KGS	1,03 €
20 €	1.947 KGS	500 KGS	5,14 €
50 €	4.868 KGS	1.000 KGS	10,27 €
100 €	9.736 KGS	5.000 KGS	51,36 €
200 €	19.472 KGS	10.000 KGS	102,71 €
500 €	48.681 KGS	50.000 KGS	513,55 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 97,4 KGS. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Dónde cambiar. El som no es convertible en los mercados de divisas internacionales, pero el euro y el dólar se cambian sin dificultad en bancos, hoteles y casas de cambio locales. No es recomendable ni necesario cambiar fuera de los establecimientos autorizados.

Divisas en la frontera. No hay límite para la entrada de divisa siempre que se declare en la aduana a la llegada con el formulario oportuno. Toda importación de divisa de valor superior a 3.000 USD debe declararse.

Taxi desde el aeropuerto. En el aeropuerto de Biskek hay compañías de taxis con tarifas fijas a la ciudad, de alrededor de 800 a 900 soms solo la ida, según Exteriores.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN KIRGUISTÁN

Los españoles pueden entrar sin visado para estancias inferiores a 30 días, dentro de un periodo de 60 días. El pasaporte debe tener al menos 6 meses de vigencia posteriores a la caducidad del visado.

Pasaporte. En vigor, con una validez de al menos 6 meses posteriores a la fecha de caducidad del visado. Lleva siempre el pasaporte original con el visado en regla, y fotocopias compulsadas como apoyo.

Visado y estancia. Los españoles no necesitan visado para estancias inferiores a 30 días en un periodo de 60 días, tanto por los pasos terrestres como por aeropuerto. Exteriores recomienda consultar antes los requisitos formales con la Embajada kirguisa en París, que es la acreditada ante España. Para más de 30 días hay que obtener un visado kirguís; para más información, contacta con el Centro de Visados local en el +996 312 66 30 70.

Registro. Los españoles solo necesitan registrar su estancia en el Servicio de Registro Estatal si se quedan más de 60 días. Fuera de las ciudades, el registro puede hacerse en las comisarías de policía.

Tránsito por Rusia. Si pasas en tránsito por Rusia, necesitas al menos un visado ruso, incluso si solo cambias de avión en Moscú u otro aeropuerto internacional ruso.

Actividades religiosas. Si vas a hacer actividades religiosas o a trabajar en una organización religiosa, debes declararlo al pedir el visado. Es ilegal hacerlas con un visado de turista.

VIH. La ley exige a los visitantes que permanezcan más de un mes demostrar que no tienen VIH/SIDA. No consta que se aplique, pero podría exigirse sin previo aviso.

Dinero en la frontera. No hay límite para la entrada de divisa, pero hay que declararla en la aduana a la llegada con el formulario correspondiente. Toda importación de divisa de valor superior a 3.000 USD debe declararse.

Permisos en fronteras. Para visitar las zonas fronterizas con China y Tayikistán hace falta un permiso específico. Cruza solo por los puntos oficiales y consulta antes su estado a las autoridades locales y los medios de comunicación.

Salud y sanidad

Los servicios médicos son limitados y fuera de la capital hay más riesgos. Exteriores recomienda estar al día de varias vacunas y señala brotes de malaria y una alta incidencia de tuberculosis.

Servicios médicos. Son limitados. Los viajeros de cierta edad o con afecciones de salud pueden tener problemas. Medicinas básicas como la insulina o los analgésicos pueden no estar disponibles en ciertos momentos o lugares. La Embajada de España no tiene convenios con ningún centro médico en el país.

Vacunas. No hay ninguna vacuna obligatoria. Exteriores recomienda estar vacunado de gripe, varicela, poliomielitis, sarampión, rubeola, paperas, difteria, tétanos, tosferina, hepatitis A y B y rabia, sobre todo si vas a pasar mucho tiempo en entornos naturales. Consulta antes tu centro de vacunación internacional.

Malaria y tuberculosis. Pueden producirse brotes de malaria, y conviene tomar las medidas profilácticas. Exteriores señala que Kirguistán tiene una alta incidencia de tuberculosis, con más de 300 casos por cada 100.000 habitantes según el CDC estadounidense, y aconseja tomar medidas preventivas. Los riesgos aumentan en las zonas rurales.

Teléfono sanitario. El Ministerio de Sanidad kirguís tiene un centro de atención telefónica con atención en ruso, kazajo, inglés y chino: +996 312 66 06 63.

Alta montaña. Contrata un seguro específico para alta montaña que cubra el rescate, porque el servicio de rescate en montaña es limitado. El mal de altura no debe subestimarse: en la Carretera del Pamir los pasos más altos superan los 4.600 metros y la asistencia médica de urgencia es casi inexistente.

Exteriores no lo cita como requisito de entrada. Recomienda un seguro específico para deporte de alta montaña que cubra también las operaciones de rescate, y para la Carretera del Pamir lo considera imprescindible, con rescate en montaña y evacuación médica en zonas de alta altitud.

Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución y abstenerse de hacerlo por determinadas zonas: pide extremar la precaución en las zonas fronterizas con Tayikistán, sobre todo en Batken, y aconseja firmemente evitar las proximidades de la frontera afgana a lo largo del tramo tayiko de la Carretera del Pamir, en particular en las zonas de Khorog, el corredor del Wakhan, Darvoz y la región de Jatlon.

Frontera con Tayikistán y Carretera del Pamir. Subsiste el riesgo de nuevos episodios de violencia y cierres de fronteras en la frontera con Tayikistán, muy especialmente en la zona de Batken. La Embajada de España recomienda valorar con extrema prudencia hacer completa la Carretera del Pamir, una de las rutas de alta montaña más extremas del mundo: tramos en mal estado, pasos por encima de los 4.000 metros, cortes imprevistos y un acceso a asistencia médica casi inexistente. En noviembre de 2025 murieron varios extranjeros en ataques armados transfronterizos lanzados desde territorio afgano sobre la región tayika de Gorno-Badajshán. Si decides hacerla, informa antes a la Embajada de tu itinerario, ve con guías locales con experiencia y viaja solo entre junio y septiembre.

Zonas de riesgo medio. Extrema la precaución en las zonas fronterizas con Uzbekistán, Tayikistán y China, con seguridad reforzada. Puede haber minas u otros artefactos sin detonar a lo largo de las fronteras con Uzbekistán y Tayikistán: circula solo por las carreteras principales y los senderos señalizados. En el valle de Fergana son frecuentes los conflictos violentos en torno a los enclaves tayikos y uzbekos. En Batken, Osh y Jalal-Abad persisten tensiones que provocan manifestaciones y enfrentamientos con las autoridades. En la provincia de Osh hay deslizamientos de tierra e inundaciones.

Manifestaciones. Aunque la mayoría son pacíficas, algunas han acabado en violencia (en 2020 y 2024). Evita las manifestaciones y las aglomeraciones, sobre todo en periodos de elecciones.

Terremotos y montaña. Kirguistán tiene una intensa actividad sísmica. Las inundaciones son comunes en ciertas épocas y en la alta montaña hay desprendimientos y avalanchas. Algunas poblaciones pueden quedar incomunicadas varias semanas. El senderismo suele llevar a zonas muy remotas, con el tiempo cambiante y nevadas que pueden cortar rutas, sobre todo en otoño e invierno.

Tráfico. El tráfico es poco seguro para conductores y peatones. Las gasolineras son escasas en las zonas rurales y a menudo no tienen combustible.

Zona de riesgo bajo. La capital, Biskek, respetando las recomendaciones generales de seguridad.

Drogas y costumbres. El tráfico, el consumo y la posesión de drogas se castigan con penas de cárcel muy severas. Las relaciones entre personas del mismo sexo no están penadas, pero están socialmente muy mal consideradas: evita las muestras de afecto en público.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 22 de junio de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN KIRGUISTÁN

Kirguistán 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.

Comunicaciones. Las comunicaciones telefónicas, dentro del país y con el extranjero, son aceptables, aunque pueden fallar durante cortos espacios de tiempo, sobre todo en invierno. El uso de internet está relativamente generalizado.

Cómo se marca. El prefijo del país es +996. Los de las principales ciudades son 312 en Biskek, 322 en Osh, 372 en Jalal-Abad y 392 en Karakol. Desde un móvil español hay que anteponer +996 aunque estés en Kirguistán.

Llamar a España. Desde Kirguistán, marca 810, el código de España (34) y el número completo.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Manas (Biskek)	FRU		Traslado concertado con el hotel o taxi con tarifa fija
Osh (Osh)	OSS		Taxi o traslado concertado con el alojamiento

Cómo moverse

Taxis. Hay compañías de taxis privados con taxímetro y las aplicaciones de transporte funcionan muy bien. También puedes contratar un conductor por el día a través del hotel. Exteriores no recomienda parar taxis en la calle por la necesidad de regatear.

Montaña. Se desaconseja adentrarse en las montañas o salir de las carreteras transitadas. Si no es absolutamente necesario, no te desplaces en un solo vehículo.

Carretera. El tráfico es considerablemente menos seguro que en Europa: los accidentes son muy frecuentes y no todos los conductores tienen seguro. En caso de accidente, informa a la comisaría local y a la Embajada de España en Astaná.

Tren y vuelos. Hay conexión en tren entre Biskek y Almaty, y vuelos directos desde Biskek a varios países vecinos, pero los vuelos no son diarios. Entre Biskek y Almaty por carretera hay unos 250 km y un control fronterizo.

FRASES ÚTILES EN RUSO

La sílaba tónica manda: la «o» sin acento se pronuncia casi como una a. «sh» suena como en inglés «show» y la «j» como la jota española.

En español	En ruso	Se pronuncia
Hola / Adiós	Здравствуйте / До свидания	sdrástvuite / da svidáñia
Gracias	Спасибо	spasíba
Por favor	Пожалуйста	pashálsta
Sí	Да	da
No	Нет	niet
Perdón / Disculpe	Извините	isviñítie
No pasa nada	Ничего страшного	nichivó stráshnava
¿Cómo estás?	Как дела?	kak dielá
Bien	Хорошо	jarashó
Me llamo…	Меня зовут…	miñá savút…
No entiendo	Я не понимаю	ya ni panimáyu
¿Habla inglés?	Вы говорите по-английски?	vi gavaríte pa-anglíski
No hablo ruso	Я не говорю по-русски	ya ni gavariú pa-rúski
Más despacio, por favor	Помедленнее, пожалуйста	pamiédleneye, pashálsta
¿Dónde está…?	Где находится…?	gdie najóditsa…?
¿Cuánto cuesta?	Сколько стоит?	skólka stóit
Soy de España	Я из Испании	ya is ispáñii
¿Puede escribirlo?	Напишите, пожалуйста	napishíte, pashálsta
Agua	Вода	vadá
Comida	Еда	yedá
La carta, por favor	Меню, пожалуйста	miñú, pashálsta
Sin picante	Не острое, пожалуйста	ni óstraye, pashálsta
Soy vegetariano	Я вегетарианец / вегетарианка	ya viguitariánets / viguitariánka
Soy alérgico a…	У меня аллергия на…	u miñá alerguíya na…
La cuenta, por favor	Счёт, пожалуйста	shiot, pashálsta
Está muy rico	Очень вкусно	óchiñ fkúsna
Taxi	Такси	taksí
Aeropuerto	Аэропорт	aerapórt

En español	En ruso	Se pronuncia
Estación de tren	Вокзал	vaksál
Hotel	Гостиница	gastíñitsa
Voy aquí (enseñando la dirección)	Мне сюда	mñe siudá
Ponga el taxímetro, por favor	Включите счётчик, пожалуйста	fkliuchíte shiótchik, pashálsta
Pare aquí	Остановите здесь, пожалуйста	astanavíte sdies, pashálsta
Baño	Туалет	tualét
Dinero	Деньги	diéngui
Caro	Дорого	dóraga
¿Me lo rebaja?	Можно дешевле?	móshna dishévle
¿Puedo pagar con tarjeta?	Можно заплатить картой?	móshna saplatít kártai
Cajero automático	Банкомат	bankamát
Farmacia	Аптека	aptiéka
Uno, dos, tres	Один, два, три	adín, dva, tri
¡Ayuda!	Помогите!	pamaguíte
Policía	Полиция	palítsiya
Hospital	Больница	balñítsa
Médico	Врач	vrach
Necesito un médico	Мне нужен врач	mñe núshen vrach
Llame a una ambulancia	Вызовите скорую помощь	vísavite skóruyu pómosh
Me han robado	Меня обокрали	miñá abakráli
He perdido el pasaporte	Я потерял / потеряла паспорт	ya patiriál / patiriála páspart
Estoy perdido	Я заблудился / заблудилась	ya sabludílsia / sabludílas

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

Мне нужен врач

Necesito un médico

Пожалуйста, вызовите полицию

Por favor, llame a la policía

Отвезите меня в больницу, пожалуйста

Lléveme al hospital, por favor

Отвезите меня в посольство Испании, пожалуйста

Lléveme a la Embajada de España

У меня аллергия на:

Soy alérgico a:

Пожалуйста, позвоните по этому номеру:

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN KIRGUISTÁN

Biskek	La capital, con sus parques y sus mercados.
Lago Issyk-Kul	Uno de los grandes lagos de montaña del mundo, con playas y pueblos en la orilla.
Karakol	Una ciudad al este del lago, punto de partida de rutas de senderismo.
Song-Kol	Un lago de alta montaña con pastos de verano y yurtas.
Tash Rabat	Un antiguo caravasar de piedra en un valle de montaña.

Cañón de Skazka	Formaciones de arenisca de colores junto al lago Issyk-Kul.

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