Kit de viaje a Laos

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 Laos

Emergencia consular (Embajada de España en Bangkok)	+66 81 868 7507
Hospital Provincial de Luang Prabang	+856 71 254 027
Emergencia consular de España	+66 81 868 7507

¿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 LAOS

Servicio	Teléfono	Observaciones
Emergencia consular (Embajada de España en Bangkok)	+66 81 868 7507	Solo para españoles en caso de urgente necesidad
Hospital Provincial de Luang Prabang	+856 71 254 027	Hospital de referencia que cita Exteriores

Embajada de España en Bangkok

Atiende a	Laos; España no tiene embajada residente en Laos
Dirección	193/98-99 Lake Rajada Office Complex, 23rd floor, Ratchadaphisek Road, Klongtoey, 10110 Bangkok
Teléfono	+66 2 661 8284
Emergencia consular	+66 81 868 7507. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.bangkok@maec.es

Embajada de Alemania en Vientián (representa consularmente a España)

Atiende a	Laos
Dirección	26 Sokpaluang Road, BP 314, Vientián
Teléfono	+856 21 312 110
Correo	consular@vien.diplo.de

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 LAOS

Capital	Vientián
Idioma	Lao, que es el idioma oficial
Hora	UTC+7 todo el año. Seis horas más que en la Península en invierno y cinco horas más en verano.
Prefijo telefónico	+856. Para llamar a España: marca +34 y el número completo.

Se conduce	Por la derecha
Electricidad	230 V y 50 Hz. Enchufes de tipo A, B, C, E y F. Los enchufes españoles, de tipo C y F, encajan en las tomas de tipo C, E y F. Un adaptador universal te cubre si encuentras tomas de otro tipo.
Lluvias	Exteriores sitúa las lluvias de mayo a octubre, con inundaciones y corrimientos de tierra
Templos	Viste con hombros cubiertos y prendas por debajo de las rodillas, según Exteriores
Vapeo	Los cigarrillos electrónicos están formalmente prohibidos y pueden requisarse
Fotos	Fotografiar instalaciones militares e infraestructuras críticas está prohibido

Moneda: kip laosiano (LAK)

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

Euros	En LAK	LAK	En euros
1 €	25.138 LAK	10.000 LAK	0,40 €
5 €	125.692 LAK	50.000 LAK	1,99 €
10 €	251.384 LAK	100.000 LAK	3,98 €
20 €	502.767 LAK	500.000 LAK	19,89 €
50 €	1.256.918 LAK	1.000.000 LAK	39,78 €
100 €	2.513.835 LAK	5.000.000 LAK	198,90 €
200 €	5.027.670 LAK	10.000.000 LAK	397,80 €
500 €	12.569.175 LAK	50.000.000 LAK	1.988,99 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 25.138 LAK. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Moneda oficial. La divisa oficial es el kip. Es posible cambiar dólares estadounidenses en efectivo y pagar directamente en dólares o en bahts tailandeses, que circulan ampliamente por el país.

Billetes en buen estado. Lleva billetes de dólar o de baht en buen estado: los doblados o rotos suelen no ser aceptados.

Tarjetas. Se aceptan tarjetas de crédito, normalmente con una comisión del 3 %. Fuera de Vientián, Luang Prabang y otros enclaves turísticos su uso es todavía limitado.

Cajeros. La presencia de cajeros automáticos también es limitada fuera de las zonas turísticas: sal con efectivo suficiente.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN LAOS

Los españoles necesitan visado para entrar en Laos: pueden sacar un e-visa de 30 días, pedirlo en una embajada de Laos o tramitarlo en la frontera. Hace falta pasaporte con seis meses de validez.

Pasaporte. Debe estar en vigor y tener una validez de al menos **seis meses** desde la fecha de entrada en el país.

Visado. Es obligatorio y los españoles pueden obtenerlo de tres modos: e-visa válido para 30 días por la web oficial, pidiéndolo en una embajada de Laos (París, Bangkok o Phnom Penh, por ejemplo) o con visado en frontera. Exteriores recomienda encarecidamente el e-visa frente al visado en frontera.

Puntos de entrada. El e-visa solo permite entrar por determinados aeropuertos internacionales (Wattay en Vientián, Luang Prabang y Paksé, por ejemplo) y puntos terrestres (como los Puentes de la Amistad Lao-Thai I, II y IV). La mayoría de los pasos terrestres no permite ni visado en frontera ni e-visa: comprueba el tuyo antes y asegúrate de que sellan tu pasaporte al entrar.

Registro de llegada. Las autoridades exigen registrarse antes de llegar, con un formulario en papel en los puntos de entrada o por vía digital.

Fiebre amarilla. No es obligatoria ninguna vacuna, salvo la de la fiebre amarilla si viajas desde zonas de riesgo.

Prórrogas y pérdida del pasaporte. Las prórrogas de visado se tramitan ante la Oficina de Inmigración de Laos en Vientián. Si pierdes o te roban el pasaporte, denuncia ante la policía, pide el certificado de pérdida en esa oficina (puede tardar hasta 5 días) y sigue el trámite que describe Exteriores.

Salud y sanidad

La infraestructura sanitaria no es equiparable a la europea y los centros privados cobran precios elevados. Hay dengue y malaria, y Exteriores recomienda trasladarse a Tailandia en caso de accidente o enfermedad.

Vacunas. Obligatoria: ninguna, salvo la de la fiebre amarilla si viajas desde zonas de riesgo. Recomendadas: tétanos, encefalitis japonesa, fiebre tifoidea y hepatitis A y B. Consulta antes a tu centro de vacunación internacional.

Mosquitos. Hay zonas con alta prevalencia de dengue y malaria, y se registran casos de zika, chikungunya y encefalitis japonesa. Usa repelente, mosquiteras y ropa que cubra brazos y piernas. Con fiebre alta, acude al médico y no te automediques: la aspirina puede ser peligrosa en caso de dengue.

Agua y comida. No bebas agua del grifo, solo embotellada o hervida y filtrada. No comas pescado crudo ni frutas o verduras que no hayan sido peladas o lavadas con desinfectante.

Otros riesgos. Exteriores avisa de gripe aviar (aléjate de mercados de aves y granjas), triquinosis en zonas rurales, rabia endémica y esquistosomiasis al bañarte en agua dulce contaminada, también en el Mekong.

Traslado a Tailandia. En caso de accidente o enfermedad, Exteriores recomienda trasladarse a Tailandia, cuya red hospitalaria es sensiblemente superior. Un seguro con evacuación evita que el traslado salga de tu bolsillo.

No es un requisito de entrada. Exteriores recomienda encarecidamente viajar con un seguro médico de cobertura lo más amplia posible.

Seguridad

Exteriores no pone restricciones específicas a viajar a Laos, pero hay riesgo medio en la provincia de Xaisomboun, minas sin detonar y grupos armados en la frontera con Myanmar.

Zonas de riesgo medio. En la provincia de Xaisomboun persisten los ataques a turistas en carretera y los disturbios sociales. Quedan minas antipersona sin detonar en zonas rurales, sobre todo a lo largo de la frontera vietnamita y en la provincia de Xieng Khouang (Llanura de las Jarras). En la frontera con Myanmar operan grupos armados y mafias que captan a extranjeros para trabajos de dudosa legalidad en centros de estafa en línea.

Zonas de riesgo alto. Ninguna. Exteriores no hace ninguna recomendación de abstenerse de viajar a Laos.

Drogas. Está prohibido no solo el tráfico, sino también el consumo de todo tipo de drogas, incluido el cannabis. Las penas son extremadamente duras aun por cantidades pequeñas y pueden llegar a la pena de muerte en los casos más graves. No hay convenio de traslado de condenados con España.

Política. Exteriores recomienda abstenerse de cualquier implicación en la política local, evitar aglomeraciones y manifestaciones y cuidar los mensajes políticos en redes sociales.

Carreteras y accidentes. El estado de las carreteras es muy deficiente. Evita desplazarte por carretera de noche. Un accidente con víctimas supone la entrada en prisión del extranjero implicado, aunque no sea culpable, durante varias semanas, y nunca debes entregar el pasaporte como depósito al alquilar un vehículo.

Aventura y robos. Los deportes de aventura no tienen los estándares de seguridad europeos y cada año hay accidentes graves, sobre todo en Vang Vieng. Han crecido los robos por tirón o con violencia en Vientián, Luang Prabang y Paksé.

Lluvias y clima. En la época de lluvias, de mayo a octubre, son frecuentes las inundaciones y los corrimientos de tierra en zonas de montaña. En invierno, sobre todo en la mitad norte, puede haber temperaturas bajo cero. Laos está en zona sísmica.

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

MÓVIL Y TRANSPORTE EN LAOS

Laos 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 suele ser una tarjeta SIM local o una eSIM de viaje contratada antes de salir.

Llamar a España. Marca +34 y el número completo.

Registro digital. Exteriores recuerda que el registro de llegada puede hacerse por vía digital: ten cobertura o wifi disponible al aterrizar.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional de Wattay (Vientián)	VTE		Taxi o traslado concertado con el hotel
Internacional de Luang Prabang (Luang Prabang)	LPQ		Taxi o traslado concertado con el hotel
Internacional de Paksé (Paksé)	PKZ		Taxi o traslado concertado con el hotel

Cómo moverse

Permiso de conducir. Para conducir legalmente hace falta el permiso internacional, un permiso laosiano o uno emitido por un país miembro de la ASEAN.

Coche o moto de alquiler. Examina las condiciones del alquiler y el estado del vehículo: puede haber fallos mecánicos y no suele haber seguro obligatorio. Usa siempre casco o cinturón y modera la velocidad. Exteriores aconseja evitar conducir vehículos alquilados.

Transporte público. El transporte público, terrestre y fluvial, y el de alquiler no suele cumplir los estándares mínimos de seguridad europeos.

Carreteras. Su estado es muy deficiente y en la época de lluvias hay vías que pueden quedar cortadas. Evita desplazarte por carretera de noche.

FRASES ÚTILES EN LAO

El lao es tonal y aquí solo se aproxima: la «c» de la pronunciación suena como una «k» suave, «ñ» como en español y la «ng» inicial, como en «ngén», es la «ng» de «ring». Las vocales largas se alargan un poco.

En español	En lao	Se pronuncia
Hola / Adiós	ສະບາຍດີ / ລາກ່ອນ	sabái di / la cón
Gracias	ຂອບໃຈ	cop chái
Por favor	ກະລຸນາ	kaluná
Sí	ແມ່ນ	mén
No	ບໍ່	bó
Perdón / Disculpe	ຂໍໂທດ	co tot
No pasa nada	ບໍ່ເປັນຫຍັງ	bo pen ñáng
¿Cómo estás?	ສະບາຍດີບໍ	sabái di bó
Bien	ດີ	di
Me llamo…	ຂ້ອຍຊື່…	coi sú…
No entiendo	ຂ້ອຍບໍ່ເຂົ້າໃຈ	coi bo cao chái
¿Habla inglés?	ເຈົ້າເວົ້າພາສາອັງກິດໄດ້ບໍ	chao váo pasá angkít dái bó
No hablo lao	ຂ້ອຍເວົ້າພາສາລາວບໍ່ໄດ້	coi váo pasá láo bo dái
Más despacio, por favor	ຊ້າໆ ແດ່	sá sá dé
¿Dónde está…?	… ຢູ່ໃສ	… yú sái
¿Cuánto cuesta?	ອັນນີ້ເທົ່າໃດ	án ní táo dai
Soy de España	ຂ້ອຍມາຈາກສະເປນ	coi ma chak sapén
¿Puede escribirlo?	ຂຽນໃຫ້ແດ່ໄດ້ບໍ	quian hai dé dái bó
Agua	ນ້ຳ	nám
Comida	ອາຫານ	ahán
La carta, por favor	ຂໍເມນູແດ່	co menú dé
Sin picante	ບໍ່ເຜັດ	bo pét
Soy vegetariano	ຂ້ອຍກິນເຈ	coi kin ché
Soy alérgico a…	ຂ້ອຍແພ້…	coi pé…
La cuenta, por favor	ຂໍເກັບເງິນແດ່	co kep ngén dé
Está muy rico	ແຊບຫຼາຍ	sép lái
Taxi	ແທັກຊີ	tecsí
Aeropuerto	ສະໜາມບິນ	sanám bin

En español	En lao	Se pronuncia
Estación de tren	ສະຖານີລົດໄຟ	satháni lot fái
Hotel	ໂຮງແຮມ	hong hem
Voy aquí (enseñando la dirección)	ຂ້ອຍໄປບ່ອນນີ້	coi pái bón ní
Ponga el taxímetro, por favor	ກະລຸນາເປີດມິເຕີ	kaluná pért mité
Pare aquí	ຢຸດຢູ່ນີ້	yut yú ní
Baño	ຫ້ອງນ້ຳ	hong nám
Dinero	ເງິນ	ngén
Caro	ແພງ	péng
¿Me lo rebaja?	ຫຼຸດລາຄາໄດ້ບໍ	lut laká dái bó
¿Puedo pagar con tarjeta?	ຈ່າຍດ້ວຍບັດໄດ້ບໍ	chái duái bat dái bó
Cajero automático	ຕູ້ເອທີເອັມ	tú eti ém
Farmacia	ຮ້ານຂາຍຢາ	hán cái yá
Uno, dos, tres	ໜຶ່ງ, ສອງ, ສາມ	nung, song, sám
¡Ayuda!	ຊ່ວຍແດ່!	suái dé
Policía	ຕຳຫຼວດ	tamluát
Hospital	ໂຮງໝໍ	hong mó
Médico	ໝໍ	mó
Necesito un médico	ຂ້ອຍຕ້ອງການໝໍ	coi tóng kan mó
Llame a una ambulancia	ກະລຸນາໂທຫາລົດສຸກເສີນ	kaluná to ha lot suc sén
Me han robado	ຂ້ອຍຖືກລັກ	coi tuk lak
He perdido el pasaporte	ຂ້ອຍເຮັດໜັງສືຜ່ານແດນເສຍ	coi het nangsú pan den sía
Estoy perdido	ຂ້ອຍຫຼົງທາງ	coi long táng

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

ຂ້ອຍຕ້ອງການໝໍ

Necesito un médico

ກະລຸນາໂທຫາຕຳຫຼວດ

Por favor, llame a la policía

ກະລຸນາພາຂ້ອຍໄປໂຮງໝໍ

Lléveme al hospital, por favor

ກະລຸນາພາຂ້ອຍໄປສະຖານທູດສະເປນ

Lléveme a la Embajada de España

ຂ້ອຍແພ້:

Soy alérgico a:

ກະລຸນາໂທຫາເບີນີ້:

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN LAOS

Luang Prabang	La antigua capital real, con templos, monjes y mercado nocturno junto al Mekong.
Vientián	La capital, tranquila y de ritmo lento a orillas del Mekong.
Cascadas de Kuang Si	Pozas de agua turquesa entre la selva, cerca de Luang Prabang.
Wat Phou	Antiguo complejo de templos jemeres, al sur, cerca de Paksé.
Meseta de los Bolaven	Tierras altas del sur, con cascadas y plantaciones de café.

Las Cuatro Mil Islas	Archipiélago de islas fluviales del Mekong, en el extremo sur.

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