Kit de viaje a Lesoto

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 Lesoto

Policía	123
Bomberos	115
Ambulancia	121
Emergencia consular de España	+27 76 114 6151

¿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 LESOTO

Servicio	Teléfono	Observaciones
Policía	123	También el 588 81 010
Bomberos	115	
Ambulancia	121	También el 2231 7163

Embajada de España en Pretoria (Sudáfrica)

Atiende a	Lesoto
Dirección	337 Brooklyn Road, Menlo Park, Pretoria 0102
Teléfono	+27 12 460 0123
Emergencia consular	+27 76 114 6151. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.pretoria@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 LESOTO

Capital	Maseru
Idioma	Sesoto 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	+266. Para llamar a España: marca +34 y el número completo.
Se conduce	Por la izquierda
Electricidad	220 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.
Mejor época	El verano, de noviembre a febrero, es la época cálida; el invierno, de mayo a agosto, es muy frío
Medicinas	Lleva las que tomes, con receta: en el país escasean
Sol	Protégete: por la altitud es fácil sufrir quemaduras
Noche	No conduzcas ni pasees de noche

Moneda: loti de Lesoto (LSL)

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

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

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

Loti y rand. La moneda local es el loti, en plural maloti, con paridad exacta con el rand sudafricano, que también se acepta en Lesoto.

Al salir. Los maloti no se aceptan en Sudáfrica: cámbialos antes de salir del país.

Sin restricciones. No hay restricciones para introducir o sacar divisas del país y no hay que rellenar declaración de divisas.

Cajeros. Si usas un cajero, elige uno bien iluminado y en un lugar público.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN LESOTO

Los españoles no necesitan visado para estancias de turismo de hasta 14 días. Hace falta pasaporte en vigor, con al menos dos páginas en blanco y una caducidad al menos 30 días posterior a la salida del país.

Pasaporte. Se exige pasaporte en vigor: no sirve el DNI. Debe tener al menos dos páginas en blanco para la estampación del visado y una fecha de caducidad al menos 30 días posterior a la fecha de salida del país.

Visado y estancia. Los ciudadanos españoles no requieren visado para viajar a Lesoto en estancias de turismo de hasta 14 días.

Fiebre amarilla. Es obligatoria, en principio, solo a viajeros procedentes de zonas endémicas. Lo mismo ocurre con el cólera.

Dinero en la frontera. No hay restricciones para introducir o sacar divisas del país y no es necesario rellenar una declaración de divisas.

Carné de conducir. Es necesario el carné internacional de conducir.

Medicinas. No es posible encontrar muchas medicinas en el país: viaja con la cantidad necesaria de las que tomes habitualmente, con la receta médica cuando haga falta.

Salud y sanidad

Lesoto tiene estructuras sanitarias muy básicas y no hay un servicio de ambulancias eficiente, así que Exteriores recomienda los hospitales de Bloemfontein (Sudáfrica), a 140 kilómetros de Maseru. Tiene una de las mayores tasas de VIH del mundo.

Vacunas. Obligatorias: fiebre amarilla, en principio solo a viajeros procedentes de zonas endémicas, y cólera, igualmente solo para quien llega de zonas endémicas. Consulta con tu centro de vacunación internacional.

Hospitales. Las estructuras sanitarias son muy básicas y no existe un servicio de ambulancias eficiente. Exteriores recomienda utilizar los hospitales de Bloemfontein (Sudáfrica), a 140 kilómetros de Maseru.

VIH. Lesoto tiene una de las mayores tasas de VIH del mundo, por lo que Exteriores pide extremar las precauciones.

Medicamentos. No hay gran número de medicinas en el país. Lleva las que tomes de forma habitual, con receta cuando se requiera.

Sol y clima. En verano, de noviembre a febrero, las temperaturas pueden llegar a 32 grados y en invierno, de mayo a agosto, a menos 7. Cuidado con el sol: por la altitud es fácil sufrir quemaduras.

No es un requisito de entrada. Exteriores indica que, si se utiliza el sistema sanitario privado de Sudáfrica, es imprescindible contratar un seguro de viaje lo más completo posible que cubra, durante toda la estancia, los gastos médicos y una eventual evacuación médica a España.

Seguridad

Exteriores recomienda extremar las precauciones al viajar y abstenerse de hacerlo por determinadas zonas, aunque en el texto no concreta cuáles. Pide tomar medidas de seguridad personal, evitar concentraciones y restringir los movimientos durante la noche.

Aviso general. Exteriores recomienda extremar las precauciones al viajar y abstenerse de hacerlo por determinadas zonas. Recomienda tomar medidas de seguridad personal, evitar concentraciones y restringir los movimientos durante la noche.

Criminalidad. Por los índices de criminalidad hay que ejercer un alto grado de precaución. Se han producido atracos a extranjeros, sobre todo en Maseru y en ciudades como Leribe, aunque pueden ocurrir en cualquier parte. No se recomienda pasear por la capital, sobre todo a primera hora de la mañana y por la noche.

Manifestaciones. Evita las aglomeraciones y mantente lejos de las protestas: algunas manifestaciones han dado lugar a incidentes violentos.

Cajeros. Usa cajeros bien iluminados y situados en lugares públicos.

Terrorismo. No existe constancia de amenazas terroristas.

Carretera. El porcentaje de fallecidos y heridos en accidentes de carretera es elevado y la conducción de noche es especialmente peligrosa por la falta de iluminación. Para evitar atracos, circula con las ventanillas y los seguros cerrados, sin objetos de valor a la vista y con el teléfono móvil a mano.

Drogas. El tráfico, la posesión y el consumo de drogas, incluidas las llamadas blandas, se castigan con una pena mínima de tres años de prisión y multa. Algunos delitos se castigan con severidad, incluida la pena de muerte.

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

MÓVIL Y TRANSPORTE EN LESOTO

Lesoto 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.

Cómo se marca. El prefijo de Lesoto es +266. Desde un móvil español hay que anteponerlo aunque estés en Lesoto.

Teléfono a mano. Exteriores recomienda llevar siempre a mano un teléfono móvil al conducir por Lesoto.

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

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional Moshoeshoe I (Maseru)	MSU		

Cómo moverse

Carné de conducir. Es necesario el carné internacional de conducir.

Conducción por la izquierda. Circular por la izquierda es motivo de numerosos accidentes en los que se ven envueltos turistas extranjeros. Los límites son 100 km/h en autopistas y 65 km/h en zonas urbanas.

Carreteras. La red de carreteras dista mucho de los estándares de España y la conducción de noche es especialmente peligrosa por la falta de buena iluminación.

Taxis y minibuses. Exteriores desaconseja su uso: están anticuados y no suelen respetar las reglas básicas de conducción.

Vuelos desde Sudáfrica. Pueden producirse interrupciones imprevisibles de las conexiones aéreas con Sudáfrica (aeropuerto OR Tambo de Johannesburgo). En diciembre de 2024, la única compañía que servía a Maseru suspendió sus vuelos dos días.

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 LESOTO

Maseru	La capital, con sus mercados y su artesanía.
Montañas de Maloti	La cordillera que ocupa buena parte del país, con pueblos de montaña.
Parque Nacional de Sehlabathebe	Un parque de montaña en el sureste del país.
Paso de Sani	El puerto de montaña, famoso por sus vistas.
Thaba Bosiu	La colina histórica donde se fundó la nación basuto.

Cascadas de Maletsunyane	Una gran cascada cerca de Semonkong.

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