# Kit de viaje a Mauritania

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 Mauritania

| | |
|---|---|
| **Ambulancia** | 101 |
| **Gendarmería** | 116 |
| **Policía** | 117 |
| **Bomberos** | 118 |
| **Emergencia consular de España** | Depende del consulado de tu zona: están en la página siguiente |

**¿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 MAURITANIA

| Servicio | Teléfono | Observaciones |
|---|---|---|
| **Ambulancia** | 101 | Teléfono de emergencia |
| **Gendarmería** | 116 | Teléfono de emergencia |
| **Policía** | 117 | Teléfono de emergencia |
| **Bomberos** | 118 | Teléfono de emergencia |
| **Policía de tráfico** | 119 | Teléfono de emergencia |
| **Hospital Nacional** | 45 25 21 35 | Nuakchot |

## Embajada de España en Nuakchot

| | |
|---|---|
| **Dirección** | Rue Mamadou Konate s/n, B.P. 232, Nuakchot |
| **Teléfono** | +222 45 25 20 80 |
| **Emergencia consular** | +222 46 83 36 62. Solo para emergencias de españoles. |
| **Correo** | emb.nouakchott@maec.es |
| **Horario** | El teléfono de emergencia consular está operativo las 24 horas, los 365 días del año |

## Consulado de España en Nuadibú

| | |
|---|---|
| **Dirección** | Boulevard Median s/n, B.P. 175, Nuadibú |
| **Teléfono** | +222 45 74 53 71 |
| **Emergencia consular** | +222 46 70 75 02. Solo para emergencias de españoles. |
| **Correo** | con.nouadhibou@maec.es |
| **Horario** | El teléfono de emergencia consular está operativo las 24 horas, los 365 días del año |

## Consulado Honorario de España en Rosso

| | |
|---|---|
| **Dirección** | Exteriores no da dirección: usa el teléfono |
| **Teléfono** | +222 46 90 10 67 |

## 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 MAURITANIA

| | |
|---|---|
| **Capital** | Nuakchot |
| **Idioma** | Árabe, que es el idioma oficial, y francés, muy usado en la administración y los negocios |
| **Hora** | UTC+0 todo el año. Una hora menos que en la Península en invierno y dos horas menos en verano. |
| **Prefijo telefónico** | +222. Para llamar a España: marca 00 + 34 y el número completo. |
| **Se conduce** | Por la derecha |
| **Electricidad** | 220 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C: dos clavijas redondas, también llamado Europlug. Tus enchufes de dos clavijas redondas encajan en el tipo C, el que se usa en el país. Aun así, un adaptador universal te cubre si encuentras otra toma. |
| **Mejor época** | Fuera de la época de lluvias, de julio a octubre aproximadamente, cuando son frecuentes las inundaciones, sobre todo en el sur |
| **Efectivo** | Lleva efectivo: casi nadie acepta tarjetas, salvo algunos hoteles de la capital |
| **Vestimenta** | Viste de manera poco llamativa |
| **Alcohol** | No lo lleves: su importación y venta están prohibidas |
| **Documentación** | Lleva siempre contigo el pasaporte o una copia: la policía pide a menudo la documentación |

### Moneda: ouguiya mauritana (MRU)

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

| Euros | En MRU | MRU | En euros |
|---|---|---|---|
| **1 €** | 45,1 MRU | 10 MRU | 0,22 € |
| **5 €** | 225 MRU | 50 MRU | 1,11 € |
| **10 €** | 451 MRU | 100 MRU | 2,22 € |
| **20 €** | 901 MRU | 500 MRU | 11,10 € |
| **50 €** | 2.253 MRU | 1.000 MRU | 22,19 € |
| **100 €** | 4.506 MRU | 5.000 MRU | 110,97 € |
| **200 €** | 9.011 MRU | 10.000 MRU | 221,94 € |
| **500 €** | 22.528 MRU | 50.000 MRU | 1.109,71 € |

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 45,1 MRU. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

**Dos monedas en los precios.** Muchos precios siguen dándose en las antiguas ouguiyas (MRO), a 400 por euro, en lugar de en las nuevas (MRU). En los comercios puedes encontrar los precios en ambas monedas, solo en MRU o solo en MRO: antes de pagar, pregunta en cuál está el precio.

**Sacar dinero del país.** Está terminantemente prohibido sacar ouguiyas, con controles en aeropuertos, puertos y fronteras. Las divisas extranjeras hay que declararlas en aduanas al sacarlas y no pueden pasar del equivalente a 30.000 ouguiyas (MRU).

**Cajeros.** En Nuakchot y Nuadibú hay pocas sucursales bancarias con cajeros en los que retirar dinero con tarjeta de crédito o débito.

**Tarjetas.** Prácticamente en ningún sitio se pueden usar, salvo en algunos hoteles de la capital. Lleva efectivo.

## REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN MAURITANIA

**Los españoles necesitan visado, que se pide por internet y se obtiene antes de embarcar, y pasaporte con más de seis meses de validez. El alcohol y los productos derivados del cerdo están prohibidos.**

**Pasaporte.** En vigor y con una **validez superior a seis meses**. Si la validez es menor, las autoridades no emiten el visado y no puedes entrar.

**Visado.** Se necesita visado para entrar. Desde el 5 de enero de 2025 hay que obtener el visado electrónico **antes de embarcar** en tu vuelo, solo a través de la web oficial de la Agencia Nacional del Registro de Poblaciones y Títulos Seguros. Si sales del país con el visado caducado, lo habitual es que te pidan renovarlo y pagar la tasa en la frontera.

**Vacunas.** Ninguna es obligatoria para quien llega desde España. La fiebre amarilla se exige a los mayores de un año que vienen de zonas infectadas. Lleva el carné de vacunación internacional en regla, porque las autoridades pueden pedirlo.

**Alcohol y cerdo.** Está prohibida la importación y la venta de alcohol y de productos derivados del cerdo. Las multas suelen ser el doble del valor de lo decomisado y en algunos casos pueden llegar a la retirada del pasaporte.

**Dinero en la frontera.** No hace falta declarar divisas al entrar salvo que superen los 3.000 dólares, pero conserva los resguardos de cambio para enseñarlos a la salida. No declarar lo obligatorio puede acabar en confiscación y en una multa de hasta cuatro veces lo no declarado.

**Fronteras terrestres.** Aunque haya puestos abiertos, hace falta la autorización expresa e individual de las autoridades mauritanas para cruzar, y puede suponer esperar en la frontera hasta una semana. Exteriores desaconseja intentar el viaje por carretera, sobre todo desde Argelia y Mali.

**Si entras con tu coche.** El carné de conducir español vale tres meses con visado de turismo, y para más tiempo se exige el internacional. Es obligatorio contratar un seguro mauritano para el vehículo antes de entrar y circular.

### Salud y sanidad

El sistema sanitario es muy deficiente y cualquier complicación médica probablemente requeriría una evacuación en avión medicalizado al extranjero. Hay paludismo y dengue en el sur y se han detectado casos de fiebre del Valle del Rift.

**Vacunas.** Exteriores recomienda fiebre amarilla (sobre todo en viajes largos o fuera de las ciudades y cerca del río Senegal), hepatitis A y B, fiebre tifoidea, meningitis meningocócica, tétanos y difteria, y rabia si vas a estar en contacto con animales. Consulta con tu centro de vacunación internacional.

**Paludismo y dengue.** El sur, junto al río Senegal, es zona endémica de paludismo, con más riesgo de mayo a octubre. Pide consejo médico sobre la profilaxis y usa repelente, mosquitera y ropa de manga larga. El dengue aparece a veces, sobre todo en la época de lluvias, y sus mosquitos pican de día.

**Fiebre del Valle del Rift.** Las autoridades sanitarias han detectado casos en varias regiones, incluida Nuakchot. Se transmite por contacto con sangre o fluidos de animales infectados o por picaduras de mosquito. Toma solo leche pasteurizada y carne bien cocida, evita a los animales enfermos y, si te sale fiebre, acude de inmediato a un centro médico.

**Hospitales.** Hay hospitales públicos en Nuakchot, Nuadibú, Kaedi, Nema y Aioun-el-Atrouss, y algunas clínicas privadas de cierto nivel en Nuakchot y Nuadibú. En el resto del país solo hay centros de salud modestos y dispensarios, sin medios suficientes.

**Agua, comida y animales.** Bebe agua embotellada o filtrada, no comas alimentos ni verduras frescas en sitios desconocidos y no te bañes en el río. Hay rabia esporádica: evita el contacto con los perros sueltos por las calles. Ocasionalmente ha habido brotes de cólera y de fiebre hemorrágica de Crimea-Congo.

**Exteriores no lo cita entre los requisitos de entrada, pero dice que, antes de viajar, es indispensable contratar un seguro médico con la mayor cobertura posible y que incluya la evacuación aérea, que en caso de necesidad puede hacerse a hospitales de Las Palmas de Gran Canaria.**

### Seguridad

Exteriores divide el país en tres áreas: el litoral es de riesgo bajo, el centro de riesgo medio y todo lo que queda al este del meridiano 12º O, junto con las fronteras con el Sáhara Occidental, Argelia y Mali, es de riesgo alto y no se recomienda viajar allí en ningún caso. Hay también un alto nivel de inseguridad vial.

**Zonas de riesgo alto, que deben evitarse.** El nordeste y el este del país, cerca de las fronteras con el Sáhara Occidental y Argelia y al este del meridiano 12º O (eje Zuerat, Ouadane, Tidjikja, Kiffa y Kankossa), y toda la frontera con Mali. Dentro hay una "Zona Prohibida" decretada por el Ministerio de Defensa mauritano desde el 12 de julio de 2017, donde está absolutamente prohibido circular con el riesgo de ser tratado como objetivo militar. También desaconseja viajar a Oualata, ir por la "carretera de la esperanza" desde Kiffa hacia el este y llegar a Zuerat por tierra desde Nuadibú.

**Zonas de riesgo medio.** Entre el litoral y el meridiano 12º O. Las ciudades antiguas de Chinguetti y Ouadane pueden visitarse con precaución, preparando el viaje con guías locales expertos y consultando antes a la Embajada. En el paso fronterizo con el Sáhara Occidental (PK55) hay unos 10 kilómetros de pista en tierra de nadie cuyos bordes pueden estar minados: no salgas del trazado y no aceptes a falsos guías.

**Zonas de bajo riesgo.** Nuakchot, Nuadibú y Rosso viven una situación de normalidad, aunque en la capital han aumentado los robos en la calle, la entrada en viviendas y las agresiones a extranjeros, sobre todo a mujeres, en lugares poco transitados y de noche.

**Terrorismo.** La situación está estabilizada, pero la amenaza sigue latente, sobre todo contra occidentales. Evita, en la medida de lo posible, los lugares muy concurridos y las manifestaciones, en particular cerca de mezquitas o edificios públicos.

**Carretera.** Los viajes por carretera implican un riesgo importante: carreteras y pistas en mal estado, animales y personas en la calzada, viento, arena en el asfalto, pocas gasolineras y ninguna iluminación nocturna. Exteriores recomienda un 4x4 en buen estado, conductores o guías mauritanos de confianza, viajar en caravana de al menos dos coches y no viajar de noche. Para los viajes largos, prepara varias copias del programa de viaje ("ordre de mission") para los controles.

**Drogas.** La legislación es muy estricta con la posesión, el consumo y el tráfico: las penas de prisión llegan a los 30 años y las multas van de 1 a 10 millones de ouguiyas.

**Costumbres y leyes.** Mauritania es una república islámica: viste de forma poco llamativa. El Código Penal castiga las relaciones entre personas del mismo sexo cuando implican a un musulmán adulto: con pena de muerte en el caso de los hombres, aunque hay una moratoria de hecho desde los años noventa, y con prisión en el de las mujeres.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 19 de noviembre de 2025.

## MÓVIL Y TRANSPORTE EN MAURITANIA

Mauritania 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.

**Cobertura.** En las principales ciudades suele haber buena cobertura de telefonía móvil, aunque varía según el operador y la ciudad, y no siempre la hay en el interior del país. Todavía hay zonas del país incomunicadas por teléfono.

**Si no tienes teléfono.** En una emergencia sin teléfono, Exteriores recomienda acudir a las autoridades locales: Alcaldía, Gobernación, Gendarmería o Policía.

**Internet.** Cada vez hay más usuarios de internet. En Nuakchot y Nuadibú abundan los cibercafés con conexión por satélite.

**Llamar a España.** Desde Mauritania, para llamar a un fijo en España marca 00 (código internacional) + 34 y el número.

## Aeropuertos principales

| Aeropuerto | Código | Teléfono | Cómo llegar al centro |
|---|---|---|---|
| **Nuakchot, Oumtounsy (Nuakchot)** | NKC | | Traslado reservado con el hotel; Exteriores cifra el trayecto en unas 800 a 1.000 MRU |
| **Nuadibú (Nuadibú)** | NDB | | Traslado del hotel |

## Cómo moverse

**Vuelos.** Hay vuelos directos regulares desde Nuakchot a Dakar, Casablanca, Argel, París, Las Palmas de Gran Canaria, Bamako, Túnez y Estambul. Nuadibú tiene un vuelo semanal con Las Palmas, y entre Nuakchot y Nuadibú, Zuerat y Nema hay vuelos regulares y frecuentes.

**Taxis.** En Nuakchot y Nuadibú es el medio más habitual. Pídelo desde el hotel, que es lo aconsejable: la carrera cuesta de media unas 50 a 100 MRU. Si lo coges en la calle, es normal compartirlo.

**Autobuses y trenes.** Hay varias líneas regulares de autobús entre Nuakchot, Nuadibú y otras ciudades, pero Exteriores aconseja evitar el transporte público, escaso, deficiente y poco fiable. Las autoridades desaconsejan viajar sobre los vagones cargados de hierro del "Tren del desierto".

**Gasolina.** Se usa más el gasoil que la gasolina. Fuera de las ciudades hay pocas gasolineras, así que viaja con buena reserva.

**Alojamiento.** Fuera de Nuakchot y Nuadibú son pocas las localidades con hoteles para viajeros.

## FRASES ÚTILES EN ÁRABE

El árabe se lee de derecha a izquierda. En la pronunciación, «j» suena como la jota española, «h» es una hache aspirada suave, «sh» suena como en inglés «she», «z» como la zeta española y el apóstrofo marca una pequeña pausa de garganta. Las frases van en masculino (habla un hombre y se dirige a un hombre): una mujer dice «ásifa», «nabatía» y «tá'iha», y a una mujer se le dice «min fádlik».

| En español | En árabe | Se pronuncia |
|---|---|---|
| **Hola / Adiós** | مرحبا /مع السلامة | márhaba / má'a s-saláma |
| **Gracias** | شكرا | shúkran |
| **Por favor** | من فضلك | min fádlak |
| **Sí** | نعم | ná'am |
| **No** | لا | la |
| **Perdón / Disculpe** | عفوا /آسف | áfuan / ásif |
| **No pasa nada** | لا مشكلة | la múshkila |
| **¿Cómo estás?** | كيف حالك؟ | kéif hálak |
| **Bien** | بخير | bi-jéir |
| **Me llamo...** | اسمي... | ísmi... |
| **No entiendo** | لا أفهم | la áfham |
| **¿Habla inglés?** | هل تتكلم الإنجليزية؟ | hal tatakál-lam al-inguilisía |
| **No hablo árabe** | لا أتكلم العربية | la atakál-lam al-arabía |
| **Más despacio, por favor** | ببطء من فضلك | bi-bút' min fádlak |
| **¿Dónde está...?** | أين...؟ | áina... |
| **¿Cuánto cuesta?** | بكم هذا؟ | bi-kám háda |
| **Soy de España** | أنا من إسبانيا | ána min isbánia |
| **¿Puede escribirlo?** | هل يمكن أن تكتبه؟ | hal yúmkin an táktubah |
| **Agua** | ماء | ma' |
| **Comida** | طعام | ta'ám |
| **La carta, por favor** | قائمة الطعام من فضلك | ká'imat at-ta'ám min fádlak |
| **Sin picante** | بدون فلفل حار | bidún fílfil harr |
| **Soy vegetariano** | أنا نباتي | ána nabáti |
| **Soy alérgico a...** | عندي حساسية من... | índi hasasía min... |
| **La cuenta, por favor** | الحساب من فضلك | al-hisáb min fádlak |
| **Está muy rico** | لذيذ جدا | ladíd yíddan |
| **Taxi** | تاكسي | táksi |
| **Aeropuerto** | المطار | al-matár |
| **Estación de tren** | محطة القطار | mahát-tat al-kitár |

| En español | En árabe | Se pronuncia |
|---|---|---|
| **Hotel** | فندق | fúnduk |
| **Voy aquí (enseñando la dirección)** | أريد الذهاب إلى هنا | uríd ad-daháb íla húna |
| **Ponga el taxímetro, por favor** | شغل العداد من فضلك | shágguil al-addád min fádlak |
| **Pare aquí** | توقف هنا | tauákkaf húna |
| **Baño** | الحمام | al-hammám |
| **Dinero** | فلوس | fulús |
| **Caro** | غالي | gáli |
| **¿Me lo rebaja?** | ممكن تخفيض؟ | múmkin tajfíd |
| **¿Puedo pagar con tarjeta?** | هل يمكن الدفع بالبطاقة؟ | hal yúmkin ad-dáf' bil-bitáka |
| **Cajero automático** | صراف آلي | sarráf áli |
| **Farmacia** | صيدلية | saidalía |
| **Uno, dos, tres** | واحد، اثنان، ثلاثة | uáhid, iznán, zaláza |
| **¡Ayuda!** | النجدة! | an-náyda |
| **Policía** | شرطة | shúrta |
| **Hospital** | مستشفى | mustáshfa |
| **Médico** | طبيب | tabíb |
| **Necesito un médico** | أحتاج إلى طبيب | ahtáy íla tabíb |
| **Llame a una ambulancia** | اتصل بالإسعاف | ittásil bil-is'áf |
| **Me han robado** | تعرضت للسرقة | ta'arrádtu lis-sárika |
| **He perdido el pasaporte** | فقدت جواز سفري | fakádtu yauás sáfari |
| **Estoy perdido** | أنا تائه | ána tá'ih |

## TARJETA PARA ENSEÑAR

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

**أحتاج إلى طبيب**

Necesito un médico

**من فضلك، اتصل بالشرطة**

Por favor, llame a la policía

**خذني إلى المستشفى من فضلك**

Lléveme al hospital, por favor

**خذني إلى سفارة إسبانيا**

Lléveme a la Embajada de España

**عندي حساسية من:**

Soy alérgico a:

**من فضلك، اتصل بهذا الرقم:**

Por favor, llame a este número:

## QUÉ VER EN MAURITANIA

| | |
|---|---|
| **Nuakchot** | La capital, a orillas del Atlántico, con su mercado y su puerto de pesca. |
| **Nuadibú** | La ciudad portuaria del norte, en la costa atlántica. |
| **Parque Nacional del Banco de Arguín** | Un humedal costero de arena y mar, con aves migratorias. |
| **Chinguetti** | Ciudad antigua del desierto, histórico punto de caravanas. Visítala con guía local, como pide Exteriores. |

| | |
|---|---|
| **Ouadane** | Ciudad antigua del desierto, junto al límite de la zona de riesgo medio. Exteriores dice que puede visitarse con precaución, con guías locales expertos y consultando antes a la Embajada. |

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