Kit de viaje a Micronesia

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 Micronesia

Emergencias y policía	911
Bomberos de Chuuk	+691 330 2222
Bomberos de Kosrae	+691 370 3333
Bomberos de Pohnpei	+691 320 2223
Emergencia consular de España	+63 917 826 6046

¿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 MICRONESIA

Servicio	Teléfono	Observaciones
Emergencias y policía	911	En todo el país
Bomberos de Chuuk	+691 330 2222	
Bomberos de Kosrae	+691 370 3333	
Bomberos de Pohnpei	+691 320 2223	
Bomberos de Yap	+691 350 3333	
Hospital estatal de Chuuk	+691 330 2444	Weno
Hospital Arthur Sigrah Memorial	+691 370 3199	Kosrae
Hospital estatal de Pohnpei	+691 320 2213	Kolonia
Hospital estatal de Yap	+691 350 2115	Colonia

Consulado General de España en Manila

Atiende a	Atiende a los españoles en Micronesia
Dirección	5th floor, A.C.T. Tower, 135, Senator Gil J. Puyat Avenue, 1227 Makati City, Metro Manila, Filipinas
Teléfono	+63 2 818 35 61
Emergencia consular	+63 917 826 6046. Solo para emergencias de españoles.
Correo	con.manila@maec.es

Embajada de España en Manila

Atiende a	Embajada con residencia en Manila, acreditada en Micronesia
Dirección	27th floor, Equitable Bank Tower, 8751 Paseo de Roxas, 1226 Makati City, Metro Manila, Filipinas
Teléfono	+63 2 817 6676
Correo	emb.manila@maec.es

Consulado Honorario de España en Pohnpei

Atiende a	Cónsul honoraria: María Linda Méndez
Dirección	P.O. Box 2358, Kolonia, Pohnpei FM 96941
Teléfono	+691 320 2685
Correo	mendez_linda@cnifsm.net

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 MICRONESIA

Capital	Palikir
Idioma	Inglés, que es la lengua común, y varias lenguas locales según el estado
Hora	Yap y Chuuk, UTC+10; Pohnpei y Kosrae, UTC+11, todo el año. En Yap y Chuuk, nueve horas más que en la Península en invierno y ocho en verano; en Pohnpei y Kosrae, una hora más que en esas dos islas.
Prefijo telefónico	+691. Para llamar a España: marca +34 y el número completo.
Se conduce	Por la derecha
Electricidad	120 V y 60 Hz. Enchufes de tipo A y B: dos clavijas planas paralelas, y la B lleva además una clavija redonda de toma de tierra. Los enchufes españoles no encajan en las tomas de tipo A y B: necesitas un adaptador. Como la tensión es de 120 V, comprueba en la etiqueta de cada aparato que la admite y, si no, usa un transformador.
Mejor época	De enero a abril, fuera de la temporada de lluvias, que Exteriores sitúa de mayo a diciembre
Efectivo	Lleva efectivo: la tasa de salida se paga así y los hospitales esperan cobrar en metálico
Vestimenta	Conservadora: las mujeres, sin ropa por encima de las rodillas fuera de los hoteles
Documentación	Pasaporte siempre a mano, también en los vuelos entre estados

Moneda: dólar estadounidense (USD)

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

Euros	En USD	USD	En euros
1 €	1,10 USD	1 USD	0,91 €
5 €	5,51 USD	5 USD	4,54 €
10 €	11,0 USD	10 USD	9,08 €
20 €	22,0 USD	50 USD	45,40 €
50 €	55,1 USD	100 USD	90,79 €
100 €	110 USD	500 USD	453,97 €
200 €	220 USD	1.000 USD	907,94 €
500 €	551 USD	5.000 USD	4.539,68 €

Cambio de referencia del 16 de noviembre de 2026 (Banco Central Europeo): 1 euro = 1,10 USD. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Moneda. La unidad monetaria es el dólar americano.

Tarjetas. Se aceptan tarjetas de crédito internacionales en la mayoría de los hoteles.

Cajeros. Los servicios de cajeros automáticos son limitados y en los aeropuertos no hay. Lleva efectivo suficiente, también para la tasa de salida.

Efectivo en la frontera. Hay que declarar en la aduana cantidades equivalentes o superiores a 10.000 dólares estadounidenses.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN MICRONESIA

Los españoles no necesitan visado para estancias de hasta 30 días sin finalidad laboral, pero sí pasaporte con al menos 180 días de validez y un billete de salida a otro país.

Pasaporte. Con una validez de **al menos 180 días** desde la entrada, y una prueba documental, por ejemplo el billete de vuelta, de que saldrás del país antes de que acaben los 30 días de estancia.

Visado y estancia. No hace falta visado para una estancia de hasta 30 días sin finalidad laboral, siempre que tengas un billete de salida a otro país. Se puede pedir una extensión de hasta 60 días más en la oficina de inmigración local, aunque el trámite puede llevar tiempo. Para estudiar o trabajar más de 30 días hay que solicitar un permiso de entrada.

Formularios de llegada. Es obligatorio tener un registro de llegada y salida de inmigración y un formulario de aduanas, que reparte la aerolínea. Debes rellenarlos antes de aterrizar.

Tasa de salida. Se paga cada vez que sales de una isla: 20 USD en Kosrae, 20 USD en Pohnpei, 20 USD en Yap y 20 USD en Chuuk. Lleva efectivo: las tarjetas no se aceptan y no hay cajeros en los aeropuertos.

Vuelos entre estados. Desplazarte en avión entre los estados que forman Micronesia se considera viaje internacional: tendrás que presentar el pasaporte cada vez que llegues a uno de ellos.

Vacunas exigidas. Se pide certificado de vacunación internacional válido a los viajeros que lleguen de una región afectada por la fiebre amarilla, el cólera o la viruela.

Dinero en la frontera. Hay que declarar en la aduana las cantidades equivalentes o superiores a 10.000 dólares estadounidenses.

Si viajas con un menor. Si el menor no es hijo tuyo, lleva un certificado de su tutor legal que te autorice a acompañarlo.

Más información. Consulta la información oficial de las autoridades de Micronesia antes de viajar. La División de Inmigración en Pohnpei atiende en el +691 320 5844 o el +691 320 2605 y en imhq@mail.fm.

Salud y sanidad

Los medios sanitarios y farmacéuticos de las cuatro islas son muy limitados y los hospitales esperan cobrar en efectivo. Son frecuentes el dengue y el zika.

Atención sanitaria. Los medios sanitarios y farmacéuticos en las cuatro islas son muy limitados. Los médicos de los hospitales esperan que se les pague en efectivo. Exteriores desaconseja viajar a la región si tienes afecciones de salud severas o necesitas medicación frecuente.

Mosquitos. Protégete de los mosquitos de día y de noche: son frecuentes las epidemias de dengue y zika.

Vacunas. Se exige certificado internacional a quien llegue de una región afectada por fiebre amarilla, cólera o viruela. Exteriores recomienda tener al día las vacunas de rutina, incluidas hepatitis A, hepatitis B y fiebre tifoidea. Consulta con tu centro de vacunación internacional.

Seguro con repatriación. Exteriores aconseja un seguro médico de viaje lo más amplio posible, con repatriación médica. Comprueba también que cubre el desplazamiento en moto.

No es un requisito de entrada. Exteriores aconseja encarecidamente contratar un seguro médico de viaje lo más amplio posible, que incluya la repatriación médica: el régimen de atención sanitaria de la Seguridad Social española no es aplicable en Micronesia.

Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución y no señala zonas concretas que evitar. Hay restos de explosivos de la Segunda Guerra Mundial, tormentas tropicales y tifones, y la policía y los bomberos tienen pocos medios.

Precaución general. Exteriores recomienda viajar con precaución. En general no hay problemas de seguridad y la criminalidad es relativamente baja, aunque el estado de Chuuk es el que registra más incidentes. Los residentes extranjeros pueden ser blanco de delitos menores y, excepcionalmente, de crímenes violentos. Cuida el pasaporte y tus pertenencias.

Explosivos de la Segunda Guerra Mundial. Aún quedan restos que pueden activarse. No te acerques a ellos y avisa a las autoridades locales. También es ilegal quedarse con objetos sacados de barcos hundidos en la guerra.

Tormentas, tifones y terremotos. La temporada de lluvias va de mayo a diciembre y son frecuentes las inundaciones. Las tormentas tropicales y los tifones pueden darse todo el año, con su pico de septiembre a noviembre, y en ese caso es probable que no puedas salir de Micronesia. Los temblores y terremotos son frecuentes.

Alcohol y conducción. Hay más incidentes en festivos y fines de semana por el alto consumo de alcohol. Conducir ebrio es bastante frecuente, y las penas por infringir la ley pueden ser mucho más duras que en España.

Mar y deportes de aventura. Mucha precaución con los deportes acuáticos y de aventura. El viaje en barco puede ser peligroso durante lluvias y tormentas.

Leyes locales. Si infringes una ley local, aunque sea sin saberlo, puede suponer expulsión, arresto o prisión. La embriaguez en sitios públicos es un delito grave en Yap. Las penas por posesión, uso o tráfico de drogas, marihuana incluida, son severas.

Policía y bomberos. Sus medios son reducidos y el sistema legal tiene estándares alejados de los europeos. Denuncia cualquier delito a la policía local en el 911. Si te detienen, pide que avisen, a través de la policía, al Consulado de España en Manila.

Costumbres. Los códigos de vestimenta y comportamiento son conservadores: a las mujeres se les aconseja no llevar ropa por encima de las rodillas fuera de los complejos hoteleros. La homosexualidad no está perseguida legalmente, pero la comunidad LGTBI es discreta.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 8 de abril de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN MICRONESIA

Micronesia 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 del país es +691. Desde un móvil español, anteponlo a los números locales.

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

Antes de viajar. Exteriores no da datos de cobertura ni de tarjetas SIM locales. Consulta con tu operador si tu línea funciona allí y qué te cobrará.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional de Pohnpei (Pohnpei)	PNI		Taxi, a menudo compartido, o traslado del hotel
Internacional de Chuuk (Weno (Chuuk))	TKK		Taxi, a menudo compartido, o traslado del hotel

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional de Yap (Yap)	YAP		Taxi, a menudo compartido, o traslado del hotel
Internacional de Kosrae (Kosrae)	KSA		Taxi, a menudo compartido, o traslado del hotel

Cómo moverse

Desplazamientos internos limitados. Exteriores avisa de que los desplazamientos internos están limitados. Los vuelos se cancelan con frecuencia y pueden surgir dificultades en el viaje de regreso: deja margen en tu itinerario.

Sin transporte público. No hay transporte público. Hay taxis en las capitales, gestionados por operadores independientes y a menudo compartidos; muy pocos aceptan tarifas individuales.

Carreteras. La mayoría están en muy malas condiciones, son estrechas, no tienen aceras ni señales y apenas hay iluminación. Empeoran mucho tras las lluvias fuertes y las de las afueras suelen no estar pavimentadas.

Velocidad y casco. El límite es de 40 km/h en la mayoría de lugares y de 15 km/h en zonas de colegios cuando hay niños. El casco es obligatorio para los motoristas, aunque rara vez se usa.

En barco. Todos los navíos necesitan permiso de entrada y, si llegas en barco privado, hay que avisar a Inmigración con al menos 72 horas de antelación.

Movilidad reducida. Hay importantes barreras: no hay transporte público y los taxis no ofrecen asistencia adecuada.

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 MICRONESIA

Nan Madol	Las ruinas de piedra sobre el arrecife, en la isla de Pohnpei.
Laguna de Chuuk	Uno de los grandes destinos de buceo entre barcos hundidos.
Isla de Yap	Aldeas tradicionales, mantarrayas y las famosas monedas de piedra.
Kosrae	Una isla verde y tranquila, con arrecifes y selva.
Pohnpei	La isla de las cascadas y la selva, con el pueblo de Kolonia.
Atolón de Ant	Islotes y arrecifes cerca de Pohnpei, para bucear y hacer snorkel.

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 Micronesia. Banco Central Europeo: tipos de cambio de referencia del euro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Micronesia. 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.