Kit de viaje a Myanmar

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 Myanmar

Policía	199
Policía Turística de Yangón	+95 1 378 479
Policía Turística de Yangón (segundo número)	+95 1 379 991
Cruz Roja de Myanmar	+95 1 392 028
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 MYANMAR

Servicio	Teléfono	Observaciones
Policía	199	
Policía Turística de Yangón	+95 1 378 479	
Policía Turística de Yangón (segundo número)	+95 1 379 991	
Cruz Roja de Myanmar	+95 1 392 028	
Cruz Roja de Myanmar (segundo número)	+95 1 392 029	
Emergencia consular (Embajada de España en Bangkok)	+66 81 868 7507	Solo para españoles en situación de urgente necesidad

Oficina Diplomática de España en Yangón

Atiende a	Myanmar
Dirección	Kantharyar Centre Office Tower, 21st and 22nd Floor, Corner of Kan Yeik Thar and U Aung Myat Road, Mingalar Taung Nyunt Township, Yangón
Teléfono	+95 1 937 6223
Emergencia consular	+66 81 868 7507. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.yangon@maec.es

Embajada de España en Bangkok

Atiende a	Myanmar, para consultas consulares
Dirección	Unit 193/98-99 Lake Rajada Office Complex, 23rd floor, Ratchadaphisek Road, Klongtoey, Bangkok 10110
Teléfono	+66 2 661 8284
Emergencia consular	+66 81 868 7507. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.bangkok.inf@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 MYANMAR

Capital	Naipyidó
Idioma	Birmano, que es el idioma oficial
Hora	UTC+6:30 todo el año. Cinco horas y media más que en la Península en invierno y cuatro horas y media más en verano.
Prefijo telefónico	+95. 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, C, D, G e I. Los enchufes españoles, de tipo C, encajan en las tomas de tipo C. Para el resto necesitas un adaptador, y como los cortes de luz son cotidianos conviene llevar una batería externa.
Aviso	Exteriores recomienda no viajar a Myanmar salvo por razones excepcionales y justificadas
Registro de viajeros	Exteriores recomienda registrar tus datos antes de salir
Lluvias	El monzón va de mayo a octubre, con inundaciones, y la temporada de ciclones de abril a octubre, según Exteriores
Seguro	Comprueba que la póliza cubre destinos que Exteriores desaconseja y que incluye la evacuación

Moneda: kyat birmano (MMK)

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

Euros	En MMK	MMK	En euros
1 €	4.435 MMK	1.000 MMK	0,23 €
5 €	22.177 MMK	5.000 MMK	1,13 €
10 €	44.353 MMK	10.000 MMK	2,25 €
20 €	88.706 MMK	50.000 MMK	11,27 €
50 €	221.765 MMK	100.000 MMK	22,55 €
100 €	443.530 MMK	500.000 MMK	112,73 €
200 €	887.061 MMK	1.000.000 MMK	225,46 €
500 €	2.217.652 MMK	5.000.000 MMK	1.127,32 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 4.435 MMK. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Situación financiera. Exteriores la describe como cambiante y volátil: los bancos funcionan con limitaciones, los cajeros suelen quedarse sin efectivo y hay límites de retirada.

Tarjetas. El pago con las tarjetas de crédito más comunes se limita a grandes comercios en las ciudades y suele no aceptarse fuera de ellas ni en pequeños y medianos comercios.

Efectivo. Viaja con dinero suficiente en efectivo: las casas de cambio y los bancos no venden kyats fuera de Myanmar. Los dólares deben ser nuevos y estar en perfectas condiciones, porque cualquier rasguño puede hacer que no los acepten. El efectivo en euros se acepta generalmente sin esas limitaciones.

Tipo de cambio oficial. Exteriores recoge que el Banco Central de Myanmar fija un tipo oficial de 1 dólar por 2100 kyats, aunque el real en el mercado oscila entre 4800 y 5000. Las autoridades sancionan a quien use un tipo distinto del oficial, y con una tarjeta extranjera se aplica el oficial.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN MYANMAR

Exteriores recomienda no viajar a Myanmar salvo por razones excepcionales y justificadas. Si viajas, necesitas visado y pasaporte con seis meses de validez.

Pasaporte. Se necesita pasaporte con una validez mínima de **seis meses**.

Visado. Es obligatorio para los españoles. Se tramita como visado electrónico o ante la Embajada de Myanmar en París, que es la competente para ciudadanos españoles. Los visados de turismo valen generalmente 90 días desde su expedición y permiten una estancia máxima de 28 días desde la entrada, sin posibilidad de extensión.

Una sola entrada y multas. El visado de turismo es de una sola entrada: si sales del país y quieres volver, necesitas otro. Pasarse de la estancia máxima se multa con 3 USD por día de exceso, y 5 USD por día después de superar los 90 días, sin límite máximo.

Puntos de entrada. Con visado electrónico solo se puede entrar por los aeropuertos internacionales de Yangón, Mandalay y Nay Pyi Taw y por el puesto fronterizo terrestre de Kawthaung. Exteriores recomienda encarecidamente evitar cualquier frontera terrestre: no se puede asegurar el funcionamiento normal de ninguna.

Fiebre amarilla. Ninguna vacuna es obligatoria. Exteriores recomienda varias, entre ellas la de la fiebre amarilla.

Aduana. El tráfico de piedras preciosas está severamente penalizado. Joyas, antigüedades y otros objetos de valor solo pueden sacarse del país con permiso.

Salud y sanidad

La red hospitalaria y la asistencia médica son deficientes, hay malaria, dengue y cólera, y Exteriores recomienda trasladarse a Tailandia en caso de accidente o enfermedad.

Vacunas. Ninguna es obligatoria. Exteriores recomienda fiebre amarilla, hepatitis A y B, rabia, encefalitis japonesa, tétanos, BCG (tuberculosis) y dengue. Consulta antes a tu centro de vacunación internacional.

Mosquitos. Hay riesgo de dengue en todo el país, que aumenta en los meses de lluvia, y de encefalitis japonesa, especialmente en zonas rurales. Myanmar es zona de malaria, sobre todo en zonas rurales, con cepas resistentes a algunos fármacos: consulta a un médico sobre la profilaxis y usa repelentes, mosquiteras y ropa larga de colores claros.

Agua y comida. Las intoxicaciones alimentarias son frecuentes. Exteriores desaconseja comer en puestos de la calle y beber agua del grifo, y avisa de brotes de cólera. Bebe solo agua embotellada, cuidado con los hielos, y lava o pela frutas y verduras.

Otros riesgos. Exteriores avisa también de gripe aviar, esquistosomiasis, opistorquiasis, VIH y de la abundancia de serpientes y otros animales venenosos, incluso en las grandes ciudades.

Sanidad. La sanidad pública es muy deficiente, sobre todo en zonas rurales, y los medicamentos importados son caros y difíciles de conseguir. Lleva botiquín propio, y efectivo, preferiblemente en kyats, porque algunos hospitales y clínicas privadas no aceptan tarjeta. Para tratamientos serios, Exteriores aconseja viajar a Bangkok.

No es un requisito de entrada. Exteriores subraya que, si debes viajar por razones excepcionales y justificadas, es muy importante tener un seguro médico vigente lo más amplio posible y que incluya la evacuación en caso de urgencia.

Seguridad

Exteriores recomienda no viajar a Myanmar, salvo por razones excepcionales y justificadas: todo el país es zona de riesgo alto, con conflictos armados activos y detenciones arbitrarias, incluso de extranjeros.

No viajar. Exteriores recomienda no viajar a Myanmar, salvo por razones excepcionales y justificadas. La situación de seguridad es altamente volátil, con conflictos armados activos en prácticamente todas las regiones, ataques que pueden afectar a civiles e inseguridad jurídica generalizada.

Zonas de riesgo. Todo el país es zona de riesgo alto. Si debes desplazarte, Exteriores aconseja consultar antes la situación y evitar las zonas más conflictivas: Sagaing, Magwe, Chin, Kayah, Kayín, Rakhine, Shan y Mandalay. No hay zonas de riesgo medio ni sin problema.

Toque de queda y detenciones. Sigue vigente en todo el país un toque de queda entre la 1:00 y las 4:00 de la madrugada. Continúan las detenciones diarias por actividades o manifestaciones contrarias a las autoridades de facto, hay control del contenido de las redes sociales y no es infrecuente que haya registros en domicilios privados.

Cortes de luz y comunicaciones. Los cortes de electricidad y de comunicaciones son cotidianos en todo el país, incluidas ciudades como Yangón. Exteriores aconseja tener a mano agua, linterna, baterías, alimentos no perecederos y medicamentos.

Desplazamientos. Se desaconsejan los viajes por carretera y los desplazamientos internos innecesarios. Cada vez hay más aeropuertos cerrados o en manos de la guerrilla, el tren es muy limitado y se desaconseja cualquier desplazamiento por río. El tránsito por algunas zonas requiere autorización previa.

Religión y fotografías. Se desaconseja llevar tatuajes con símbolos religiosos budistas, sobre todo de la cadera para abajo: ha habido turistas expulsados o detenidos. Está prohibido fotografiar al personal o instalaciones militares, infraestructuras estratégicas y personas en uniforme.

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

MÓVIL Y TRANSPORTE EN MYANMAR

Myanmar 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.

Cortes de comunicaciones. Exteriores avisa de que los cortes de las comunicaciones son cotidianos en todo el país, incluidas las grandes ciudades. No dependas solo del móvil: deja anotados los teléfonos importantes.

Redes sociales. Existe un control del contenido compartido en las redes sociales, y hay detenciones por mensajes contrarios a las autoridades de facto. Cuida lo que publicas.

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

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional de Yangón (Yangón)	RGN		Taxi o traslado concertado con el hotel
Internacional de Mandalay (Mandalay)	MDL		Taxi o traslado concertado con el hotel
Internacional de Nay Pyi Taw (Naipyidó)	NYT		Taxi o traslado concertado con el hotel

Cómo moverse

Vuelos interiores. Los aeropuertos cerrados o en manos de la guerrilla son cada vez más, así que los lugares a los que se puede volar dentro del país son cada vez menos. Se desaconsejan los desplazamientos internos innecesarios.

Carreteras. Se desaconsejan los viajes por carretera: el estado es deficiente y en la época de lluvias, de mayo a octubre, muchas se vuelven intransitables. Hay controles y registros, y hay que llevar siempre documentación y la autorización de zona si hace falta.

Tren y ríos. El ferrocarril es muy limitado, con infraestructuras en mal estado y accidentes frecuentes. Se han suspendido los cruceros fluviales y se desaconseja cualquier desplazamiento por río.

Motos. No está permitido circular en moto en determinadas zonas, como la ciudad de Yangón, salvo permiso particular. Los controles a los motoristas se han intensificado.

FRASES ÚTILES EN BIRMANO

El birmano es tonal y aquí solo se aproxima: «ch» suena como la «ch» española, «z» como la «z» inglesa de «zoo» y «j» como la jota española. «chanodó» lo dicen los hombres y «chanmá» las mujeres para decir «yo».

En español	En birmano	Se pronuncia
Hola / Adiós	မင်္ဂလာပါ / သွားပါဦးမယ်	mingalabá / zuá ba ún mé
Gracias	ကျေးဇူးတင်ပါတယ်	chezú tin ba dé
Por favor	ကျေးဇူးပြုပြီး	chezú piupí
Sí	ဟုတ်ကဲ့	jok ké
No	မဟုတ်ဘူး	ma jok bú
Perdón / Disculpe	ခွင့်လွှတ်ပါ / ဆောရီး	cuín lut bá / sorí
No pasa nada	ရပါတယ်	ya ba dé
¿Cómo estás?	နေကောင်းလား	né gaún lá
Bien	နေကောင်းပါတယ်	né gaún ba dé
Me llamo…	ကျွန်တော့်နာမည်… / ကျွန်မနာမည်…	chanodó name… / chanmá name…
No entiendo	ကျွန်တော်/ကျွန်မ နားမလည်ပါဘူး	chanodó/chanmá ná ma lé ba bú
¿Habla inglés?	အင်္ဂလိပ်လို ပြောတတ်ပါသလား	inglí lo pió dat ba dalá
No hablo birmano	မြန်မာလို မပြောတတ်ပါဘူး	mianmá lo ma pió dat ba bú
Más despacio, por favor	ကျေးဇူးပြုပြီး ဖြည်းဖြည်းပြောပါ	chezú piupí pié pié pió ba
¿Dónde está…?	… ဘယ်မှာလဲ	… bé hma lé
¿Cuánto cuesta?	ဘယ်လောက်လဲ	bé láu lé
Soy de España	ကျွန်တော်/ကျွန်မ စပိန်ကပါ	chanodó/chanmá sapéin ga ba
¿Puede escribirlo?	ရေးပေးနိုင်မလား	yé pé náin ma lá

En español	En birmano	Se pronuncia
Agua	ရေ	yé
Comida	အစားအစာ	asá asá
La carta, por favor	မီနူးပေးပါ	minú pé ba
Sin picante	မစပ်ပါနဲ့	ma sat ba né
Soy vegetariano	ကျွန်တော်/ကျွန်မ သက်သတ်လွတ်စားပါတယ်	chanodó/chanmá zet zat lut sá ba dé
Soy alérgico a...	ကျွန်တော်/ကျွန်မ ... ကို ဓာတ်မတည့်ပါဘူး	chanodó/chanmá ... go dat ma té ba bú
La cuenta, por favor	ဘီလ်ပေးပါ	bil pé ba
Está muy rico	အရမ်းစားကောင်းတယ်	ayán sá gaún dé
Taxi	တက္ကစီ	taksí
Aeropuerto	လေဆိပ်	lé seík
Estación de tren	ဘူတာရုံ	butá yon
Hotel	ဟိုတယ်	jotél
Voy aquí (enseñando la dirección)	ဒီကိုသွားမယ်	di go zuá mé
Ponga el taxímetro, por favor	မီတာတင်ပေးပါ	mitá tin pé ba
Pare aquí	ဒီမှာရပ်ပါ	di hma yat pá
Baño	အိမ်သာ	éin dá
Dinero	ပိုက်ဆံ	páik san
Caro	ဈေးကြီးတယ်	sé chí dé
¿Me lo rebaja?	လျှော့ပေးနိုင်မလား	chó pé náin ma lá
¿Puedo pagar con tarjeta?	ကတ်နဲ့ ပေးလို့ရလား	kat né pé lo ya lá
Cajero automático	ATM စက်	eití ém sek

En español	En birmano	Se pronuncia
Farmacia	ဆေးဆိုင်	séi sáin
Uno, dos, tres	တစ်, နှစ်, သုံး	tit, nit, zoun
¡Ayuda!	ကယ်ပါ!	ké ba
Policía	ရဲ	yé
Hospital	ဆေးရုံ	séi yón
Médico	ဆရာဝန်	sayawún
Necesito un médico	ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဆရာဝန်လိုပါတယ်	chanodó/chanmá sayawún lo ba dé
Llame a una ambulancia	လူနာတင်ကား ခေါ်ပေးပါ	lu na tin ká kó pé ba
Me han robado	ကျွန်တော်/ကျွန်မ ခိုးခံရတယ်	chanodó/chanmá kó kan ya dé
He perdido el pasaporte	ကျွန်တော်/ကျွန်မ ပတ်စပို့ ပျောက်သွားပါပြီ	chanodó/chanmá pasapó piaúk zuá ba pí
Estoy perdido	ကျွန်တော်/ကျွန်မ လမ်းပျောက်နေပါတယ်	chanodó/chanmá lán piaúk né ba dé

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဆရာဝန်လိုပါတယ်

Necesito un médico

ကျေးဇူးပြုပြီး ရဲကို ခေါ်ပေးပါ

Por favor, llame a la policía

ကျေးဇူးပြုပြီး ဆေးရုံကို ပို့ပေးပါ

Lléveme al hospital, por favor

စပိန်သံရုံးကို ပို့ပေးပါ

Lléveme a la Embajada de España

ကျွန်တော်/ကျွန်မ ဓာတ်မတည့်တာ:

Soy alérgico a:

ကျေးဇူးပြုပြီး ဒီနံပါတ်ကို ခေါ်ပေးပါ:

Por favor, llame a este número:

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