Kit de viaje a Nepal

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 Nepal

Policía	100
Bomberos	101
CIWEC Hospital (Katmandú)	+977 1 4524111
CIWEC Hospital (Pokhara)	+977 61 453082
Emergencia consular de España	+91 98101 74160

¿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 NEPAL

Servicio	Teléfono	Observaciones
Policía	100	
Bomberos	101	
CIWEC Hospital (Katmandú)	+977 1 4524111	Hospital privado citado por Exteriores
CIWEC Hospital (Pokhara)	+977 61 453082	Hospital privado citado por Exteriores

Embajada de España en Nueva Delhi (India), de la que depende Nepal

Dirección	12, Prithviraj Road, New Delhi 110011 (India)
Teléfono	+91 11 4129 3000
Emergencia consular	+91 98101 74160. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.nuevadelhi@maec.es

Cónsul Honoraria de España en Katmandú

Dirección	Dwarika's Village Hotel, P.O. Box 459, Battisputali Road, Katmandú
Teléfono	+977 1 447 07 70
Correo	archana@dwarikas.com

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 NEPAL

Capital	Katmandú
Idioma	Nepalí; el inglés se entiende en las zonas turísticas
Hora	UTC+5:45 todo el año. Cuatro horas y tres cuartos más que la Península en invierno y tres horas y tres cuartos más en verano.
Prefijo telefónico	+977. Para llamar a España: marca 00 34 y el número completo.
Se conduce	Por la izquierda

Electricidad	230 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C (dos clavijas redondas), D y M (tres clavijas redondas en triángulo). El voltaje es como el de España. Los enchufes de dos clavijas redondas entran en las tomas de tipo C, pero conviene llevar un adaptador para las de tipo D y M.
Mejor época	Otoño (octubre y noviembre) y primavera (de marzo a mayo); el monzón va de julio a septiembre
Días de margen	Deja uno o dos días libres antes del vuelo de vuelta: las rutas y los vuelos internos se retrasan a menudo
Lugares sagrados	Pantalón largo y mangas, y fuera los zapatos al entrar; a veces no se permite el paso a turistas
Registro de Viajeros	Exteriores aconseja vivamente inscribirse antes de salir a la montaña

Moneda: rupia nepalí (NPR)

Billetes de 5, 10, 20, 50, 100, 500 y 1.000 rupias.

Euros	En NPR	NPR	En euros
1 €	170 NPR	100 NPR	0,59 €
5 €	850 NPR	500 NPR	2,94 €
10 €	1.699 NPR	1.000 NPR	5,88 €
20 €	3.399 NPR	5.000 NPR	29,42 €
50 €	8.497 NPR	10.000 NPR	58,84 €
100 €	16.994 NPR	50.000 NPR	294,22 €
200 €	33.988 NPR	100.000 NPR	588,43 €
500 €	84.971 NPR	500.000 NPR	2.942,17 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 170 NPR. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Recibos de cambio. Exteriores recomienda conservar los recibos de los cambios de divisa.

Dólares para el visado. Si vas a sacar el visado a la llegada, lleva dólares en efectivo para pagar la tasa.

Efectivo en la montaña. Fuera de Katmandú y Pokhara cuenta con pagar en efectivo. Los servicios médicos se pagan al momento y al contado.

Tarjetas. Revisa los cargos: algunas estafas a turistas empiezan con un cargo no autorizado en la tarjeta de crédito.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN NEPAL

Para entrar en Nepal hace falta visado, que se puede obtener en la Embajada de Nepal en Madrid, a la llegada al aeropuerto de Katmandú o en los puestos fronterizos terrestres. El pasaporte debe tener seis meses de validez y dos páginas en blanco.

Pasaporte. Con una **validez mínima de seis meses** y, al menos, **dos páginas en blanco**. Lleva fotocopias del pasaporte, del visado y de las reservas, separadas de los originales.

Visado. Obligatorio. Se obtiene en la Embajada de Nepal en Madrid, a la llegada al aeropuerto de Katmandú o en las oficinas de inmigración de las fronteras terrestres (en este caso, con dos fotografías de carné).

Visado a la llegada. Las autoridades nepalíes recomiendan llevar dólares en efectivo para pagar la tasa: el pago en línea suele generar largas filas. El importe se consulta en la web oficial de inmigración de Nepal.

Prórroga y estancia máxima. El visado se puede prorrogar por periodos de un mes, pagando la tasa, sin superar 150 días por año natural. Quedarse con el visado caducado es un delito, con multa y posibilidad de arresto.

Si combinas con otros países. Valora pedir un visado de entradas múltiples. Si haces una excursión a la India, comprueba que te sellan el pasaporte a la ida y a la vuelta.

Permisos de trekking. Hacer senderismo sin los permisos correspondientes es ilegal. En parques nacionales y áreas de conservación es obligatorio ir con guía. Las áreas restringidas (Dolpo, Mustang, Manaslu, Kanchenjunga y otras) solo se tramitan a través de una agencia y con un mínimo de dos personas.

Aduana. Puedes llevar joyas hasta un máximo de 50 gramos de oro y 100 de plata. No declarar metales preciosos supone multas cuantiosas, confiscación y posible prisión.

Salud y sanidad

Las condiciones sanitarias locales son muy deficientes. Los servicios médicos se pagan de inmediato y al contado, y a menudo hace falta un traslado en helicóptero, que cuesta varios miles de euros.

Vacunas. Obligatoria, solo la de la fiebre amarilla para viajeros procedentes de áreas infectadas. Exteriores considera fundamental vacunarse antes contra la fiebre tifoidea: el riesgo en Nepal está entre los mayores del mundo. Según la época, puede ser recomendable la de la encefalitis japonesa.

Pago y helicóptero. Por lo general hay que pagar al momento y al contado. El traslado en helicóptero es frecuente y cuesta varios miles de euros.

Mal de altura. Puede llegar a causar la muerte. Infórmate antes de las consecuencias de la altitud y sube de forma gradual.

Contaminación. En invierno el aire del valle de Katmandú tiene altos niveles de contaminación. Las personas con asma u otras enfermedades respiratorias crónicas pueden sufrir complicaciones.

Hospitales. En Katmandú, el CIWEC Hospital (Lainchaur, +977 1 4524111) o el Norvic International Hospital (Thapathali, +977 1 5970492). En Pokhara, el CIWEC Hospital de Lakeside (+977 61 453082). En Lukla, en la región del Everest, el Pasang Lhamu-Nicole Niquille Hospital (+977 38 550119).

El seguro no figura entre los requisitos de entrada. Exteriores recomienda encarecidamente suscribir una póliza médica de amplia cobertura que cubra, además de la repatriación a España en avión medicalizado, el rescate por helicóptero cuando se vayan a realizar actividades de montaña. Avisa de que son frecuentes las exclusiones de deportes de aventura.

Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución y abstenerse de hacerlo por determinadas zonas. Como consecuencia de las inundaciones, desaconseja viajar a Rasuwa, Gorkha, Nuwakot y Dhading y a las zonas situadas a lo largo de los ríos Bhota Koshi y Trishuli.

Zonas desaconsejadas. La zona de las inundaciones: Rasuwa, Gorkha, Nuwakot y Dhading, y las riberas de los ríos Bhota Koshi y Trishuli. La situación cambia: sigue las indicaciones de las autoridades nepalíes (Nepal Tourism Board).

Monzón y terremotos. Nepal está en una zona de elevada actividad sísmica. Las lluvias del monzón (de julio a septiembre) provocan inundaciones, riadas y corrimientos de tierra que cortan carreteras y telecomunicaciones. Es habitual quedarse incomunicado durante días.

Montaña. El mal de altura puede causar la muerte. No hagas senderismo en solitario, ve con agencias fiables y comprueba que tu guía ha registrado la ruta en el sistema TIMS. Muchas zonas no tienen telefonía ni internet.

Vuelos internos. Extrema las precauciones al elegir rutas y aerolíneas: ha habido un número importante de accidentes. Todas las aerolíneas nepalíes están vetadas en el espacio aéreo de la Unión Europea por sus bajos estándares de seguridad.

Carretera. Los accidentes de tráfico son una de las mayores causas de mortalidad del país. Evita viajar de noche y los autobuses públicos; mejor autobuses turísticos o coche con conductor.

Robos y estafas. Hay carterismo en las zonas turísticas, como el barrio de Thamel en Katmandú. En Katmandú y Pokhara son frecuentes las estafas a turistas, a veces con supuestos policías que imponen multas irregulares.

Protestas. Las protestas políticas con enfrentamientos son comunes y pueden surgir de un momento a otro. Evita cualquier concentración o manifestación.

Drogas. El tráfico se castiga con hasta 10 años de prisión y el consumo con hasta 1 año. La ley nepalí no contempla la libertad bajo fianza para los extranjeros.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 17 de noviembre de 2026, actualizadas el 7 de septiembre de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN NEPAL

Nepal está fuera de la Unión Europea, así que la tarifa nacional no se aplica: usar los datos de tu línea española puede salir muy caro. 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, que se compra con el pasaporte, o una eSIM de viaje contratada antes de salir.

Zonas sin cobertura. Muchas zonas de trekking no tienen telefonía ni internet. Avisa a tu familia antes de entrar y de que las rutas suelen alargarse uno o dos días.

Wifi. Los hoteles de Katmandú y Pokhara suelen tener wifi. No hagas operaciones bancarias en redes abiertas.

Llamar a España. Marca 00 34 y el número completo.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Tribhuvan (Katmandú)	KTM		Taxi o traslado del hotel
Pokhara (Pokhara)	PKR		Taxi
Tenzing-Hillary (Lukla)	LUA		A pie; es el inicio de las rutas del Everest

Cómo moverse

Coche con conductor. La infraestructura vial es muy deficiente. Lo recomendable es alquilar un coche con conductor profesional y no viajar nunca de noche.

Permiso de conducir. El permiso español vale durante un máximo de 3 meses, siempre acompañado del permiso internacional en vigor.

Autobuses. Evita los autobuses públicos, con estándares de seguridad bajos. Mejor autobuses turísticos.

Vuelos internos. El clima, la geografía y la deficiente seguridad de las aerolíneas nepalíes han causado accidentes. Elige con cuidado y cuenta con retrasos y cancelaciones por el tiempo.

Guías. En las rutas de montaña el guía es obligatorio. Contrátalo con una agencia autorizada.

FRASES ÚTILES EN NEPALÍ

La pronunciación es aproximada: «j» suena como una hache aspirada suave (más floja que la jota), «y» como en «yo», «sh» como en inglés «she» y «ch» como en español. Las frases valen para hombre y mujer, salvo «Soy de España»: una mujer dice «áeki» en lugar de «áeko».

En español	En nepalí	Se pronuncia
Hola / Adiós	नमस्ते	namasté
Gracias	धन्यवाद	dan-ya-bád
Por favor	कृपया	kríp-ya
Sí	हो	jo
No	होइन	jóina
Perdón / Disculpe	माफ गर्नुहोस्	maaf garnújos
No pasa nada	केही छैन	kéji cháina
¿Cómo estás?	तपाईंलाई कस्तो छ?	tapáilai kásto cha
Bien	ठीक छ	tiik cha
Me llamo…	मेरो नाम … हो	méro naam … jo
No entiendo	मैले बुझिनँ	máile buyína
¿Habla inglés?	तपाईं अंग्रेजी बोल्नुहुन्छ?	tapái angréyi bolnujúncha
No hablo nepalí	म नेपाली बोल्दिनँ	ma nepáli boldína
Más despacio, por favor	बिस्तारै बोल्नुहोस्	bistárai bolnújos
¿Dónde está…?	… कहाँ छ?	… kaján cha
¿Cuánto cuesta?	यसको कति पर्छ?	yásko káti párcha
Soy de España	म स्पेनबाट आएको हुँ	ma spenbáta áeko jun
¿Puede escribirlo?	कृपया लेखिदिनुहोस्	kríp-ya lekidinújos
Agua	पानी	páni
Comida	खाना	kána
La carta, por favor	मेनु दिनुहोस्	ménu dinújos
Sin picante	पिरो नहाल्नुहोस्	píro najalnújos
Soy vegetariano	म शाकाहारी हुँ	ma shakajári jun
Soy alérgico a…	मलाई … को एलर्जी छ	malái … ko élaryi cha
La cuenta, por favor	बिल दिनुहोस्	bil dinújos
Está muy rico	धेरै मीठो छ	dérai míto cha
Taxi	ट्याक्सी	tiáksi

En español	En nepalí	Se pronuncia
Aeropuerto	विमानस्थल	bimánastal
Estación de tren	रेल स्टेसन	rel stésan
Hotel	होटल	jótal
Voy aquí (enseñando la dirección)	मलाई यहाँ जानु छ	malái yaján yánu cha
Ponga el taxímetro, por favor	मिटर चलाउनुहोस्	mítar chalaunújos
Pare aquí	यहाँ रोक्नुहोस्	yaján roknújos
Baño	शौचालय	shauchálai
Dinero	पैसा	páisa
Caro	महँगो	majángo
¿Me lo rebaja?	अलि घटाउनुहोस्	áli gataunújos
¿Puedo pagar con tarjeta?	कार्डले तिर्न मिल्छ?	kárdle tírna mílcha
Cajero automático	एटीएम	ei-ti-ém
Farmacia	औषधि पसल	aushádi pásal
Uno, dos, tres	एक, दुई, तीन	ek, dúi, tin
¡Ayuda!	गुहार!	gujár
Policía	प्रहरी	prájari
Hospital	अस्पताल	aspatál
Médico	डाक्टर	dáktar
Necesito un médico	मलाई डाक्टर चाहिन्छ	malái dáktar chajíncha
Llame a una ambulancia	एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्	émbulens bolaunújos
Me han robado	मेरो सामान चोरी भयो	méro samán chóri báyo
He perdido el pasaporte	मेरो पासपोर्ट हरायो	méro páspórt jaráyo
Estoy perdido	म हराएँ	ma jaráen

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

मलाई डाक्टर चाहिन्छ

Necesito un médico

कृपया प्रहरीलाई बोलाउनुहोस्

Por favor, llame a la policía

कृपया मलाई अस्पताल लैजानुहोस्

Lléveme al hospital, por favor

मलाई स्पेनको दूतावास लैजानुहोस्

Lléveme a la Embajada de España

मलाई यसको एलर्जी छ:

Soy alérgico a:

कृपया यो नम्बरमा फोन गर्नुहोस्:

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN NEPAL

Katmandú	La plaza Durbar, la estupa de Boudhanath y el templo de Swayambhunath.
Bhaktapur y Patan	Las otras dos ciudades reales del valle, con sus plazas y templos.
Pokhara	El lago Phewa y las vistas del Annapurna; base de muchas rutas.
Circuito del Annapurna	Uno de los grandes trekkings del mundo, con guía obligatorio.
Campo base del Everest	La ruta desde Lukla por el valle del Khumbu.
Parque Nacional de Chitwan	Selva de las tierras bajas, con rinocerontes.

Lumbini	El lugar de nacimiento de Buda.
Nagarkot	Mirador del Himalaya cerca de Katmandú.
Bandipur	Pueblo newar en una cresta, entre Katmandú y Pokhara.

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 Nepal. Comisión Europea (InforEuro): cambio mensual del euro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Nepal. Unión Europea (Tu Europa): itinerancia en la UE. Datos revisados el 17 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.