Kit de viaje a Pakistán

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 Pakistán

Policía y ambulancias	15
Emergencia consular de España	+92 300 850 16 33

¿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 PAKISTÁN

Servicio	Teléfono	Observaciones
Policía y ambulancias	15	Para todo el país

Embajada de España en Islamabad

Dirección	Street 6, Ramna 5, Diplomatic Enclave I, P.O. Box 1144, Islamabad
Teléfono	+92 51 208 87 77
Emergencia consular	+92 300 850 16 33. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.islamabad.sc@maec.es

Consulado Honorario de España en Karachi

Atiende a	Sindh
Dirección	Ground Floor, Service Club Extension Building, Mereweather Road, Karachi (Sindh)
Teléfono	+92 21 3566 0222 / +92 21 3568 7614
Horario	9:00 a 13:00 y de 15:00 a 17:30, de lunes a viernes

Consulado Honorario de España en Lahore

Atiende a	Lahore
Dirección	11-C Main Gulberg, Lahore
Teléfono	+92 42 3256 0856
Horario	11:00 a 17:00, de lunes a viernes

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 PAKISTÁN

Capital	Islamabad
Idioma	Urdu, la lengua nacional, e inglés; además de lenguas regionales como el panyabí
Hora	UTC+5 todo el año. Cuatro horas más que en la Península en invierno y tres en verano.
Prefijo telefónico	+92. Para llamar a España: marca +34 y el número completo.

Se conduce	Por la izquierda
Electricidad	230 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C y D: dos clavijas redondas, o tres clavijas redondas grandes en triángulo. Los enchufes españoles sirven en las tomas de tipo C. Un adaptador universal te cubre si encuentras una de tipo D.
Mejor época	En primavera y en otoño, fuera del calor del verano y del monzón, que va de junio a agosto
Vestimenta	Ropa holgada que cubra brazos y piernas; un pañuelo para entrar en mezquitas
Viernes	Extrema las precauciones y evita mezquitas y mercados
Documentación	Lleva la cartilla internacional de vacunación

Moneda: rupia pakistaní (PKR)

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

Euros	En PKR	PKR	En euros
1 €	309 PKR	100 PKR	0,32 €
5 €	1.543 PKR	500 PKR	1,62 €
10 €	3.085 PKR	1.000 PKR	3,24 €
20 €	6.170 PKR	5.000 PKR	16,21 €
50 €	15.425 PKR	10.000 PKR	32,41 €
100 €	30.851 PKR	50.000 PKR	162,07 €
200 €	61.702 PKR	100.000 PKR	324,14 €
500 €	154.254 PKR	500.000 PKR	1.620,70 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 309 PKR. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Dónde cambiar. Se aceptan euros, dólares y libras esterlinas, en oficinas de cambio autorizadas y en bancos. Las oficinas aplican tasas muy desfavorables a los billetes que no son recientes: lleva billetes poco usados.

Cajeros. Hay múltiples cajeros, pero la comisión por retirar efectivo de cuentas extranjeras es superior al 3 % y suele limitarse a 20.000 rupias por vez, con un total diario de 100.000 a 150.000 rupias. Salvo necesidad, Exteriores aconseja traer efectivo suficiente para cambiar.

Tarjetas. Las tarjetas de crédito de uso corriente se aceptan en múltiples comercios y en hoteles, sobre todo en las grandes ciudades, pero Exteriores recomienda llevar efectivo suficiente.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN PAKISTÁN

Hace falta visado, que solo se tramita en línea, y pasaporte con al menos seis meses de validez. Si vienes de África o de Iberoamérica, también la vacuna de la fiebre amarilla.

Pasaporte. Con una **validez mínima de 6 meses**. Para salir del país necesitarás el pasaporte válido, una fotocopia del mismo y el visado vigente, sin caducar.

Visado. Pakistán solo expide visado electrónico, que se solicita en la web oficial que enlaza Exteriores.

Si te pasas del plazo. El Ministerio del Interior de Pakistán impone multas a todos los extranjeros por quedarse más de lo permitido: de 2 semanas a 1 mes, 50 US$; de 1 a 3 meses, 200 US$; de 3 meses a 1 año, 400 US$.

Vacunas. Obligatoria la de la fiebre amarilla para quienes viajan desde África o desde Iberoamérica. Recomendadas: hepatitis, fiebre tifoidea, tétanos y COVID. Lleva contigo la cartilla internacional de vacunación, por posibles controles de las autoridades.

Llegada al aeropuerto. Exteriores recomienda hacer el trayecto con personas de confianza y no usar taxis ni transporte público desde el aeropuerto.

Baluchistán. Quien, pese a la recomendación, atraviese la provincia de Baluchistán necesita un permiso especial (No Objection Certificate, NOC) de las autoridades pakistaníes; si no, puede denegársele la entrada en la frontera, incluso con visado en vigor.

Frontera con la India. La frontera terrestre de Wagah-Attari continúa cerrada desde el 23 de abril de 2025.

Salud y sanidad

El sistema sanitario es muy deficiente y, fuera de las grandes ciudades, la asistencia médica de calidad es prácticamente inexistente. Hay dengue y malaria, y la polio no está erradicada.

Dengue y malaria. Se dan episodios en determinadas zonas, sobre todo con el monzón, de junio a agosto. Aunque existe una vacuna contra el dengue, no protege por completo: usa ropa larga, repelente y mosquiteras en verano y otoño.

Polio. Pakistán es, junto a Afganistán, el único país del mundo donde la polio no está erradicada.

Vacunas. Obligatoria la de la fiebre amarilla si vienes de África o Iberoamérica. Recomendadas: hepatitis, fiebre tifoidea, tétanos y COVID. Consulta a tu centro de vacunación internacional.

Agua y comida. Bebe agua mineral, nunca directamente del grifo, y abstente de comer alimentos de los puestos de venta al aire libre y frutas y verduras crudas.

Alpinismo. El rescate en montaña es muy arriesgado y costoso: Exteriores avisa de que las operaciones de rescate se pagan contra factura una vez realizadas y de que los helicópteros no pueden pasar de 5.500 metros. Contrata un seguro de salud y otro de rescate que incluyan la repatriación.

No es un requisito de entrada. Exteriores recomienda contratar un seguro de viaje que cubra los posibles gastos médicos y de repatriación, y pide a alpinistas y montañeros un seguro lo suficientemente amplio para cubrir posibles operaciones de rescate.

Seguridad

Exteriores avisa de que buena parte del territorio pakistaní no es seguro y pide extremar la precaución, evitando las zonas de alto riesgo: las áreas tribales, Khyber-Pakhtunkhwa, Baluchistán y Azad Kashmir.

Zonas de alto riesgo, que deben evitarse. Exteriores desaconseja de manera especial las áreas tribales (ex FATA), toda la provincia de Khyber-Pakhtunkhwa, incluidos Peshawar y el valle de Swat, la provincia de Baluchistán, incluida Quetta y las rutas terrestres hacia Irán y Afganistán, y el territorio de Azad Kashmir. Desaconseja absolutamente todo tipo de viaje a las áreas tribales y a Baluchistán, con riesgo cierto de secuestro.

Riesgo medio y bajo. Riesgo medio: Punjab, con Lahore y Rawalpindi, Sindh, con Karachi, y Gilgit Baltistán. Riesgo bajo: Islamabad. Especialmente desaconsejable es el tramo por carretera entre Abbottabad y Gilgit.

Asistencia consular limitada. Los funcionarios de la Embajada necesitan una autorización previa del Gobierno pakistaní para viajar por el país, que no está garantizada. Por eso la asistencia consular, incluso en emergencias, puede retrasarse varios días o no ser completa.

Avisa a la Embajada. Exteriores recomienda contactar con la Embajada antes de cualquier desplazamiento, preferiblemente por correo electrónico, indicando número de pasaporte, fecha del viaje, lugares que vas a visitar y teléfonos de contacto en Pakistán y en España, y mantenerte en contacto durante la estancia.

Viernes y aglomeraciones. Extrema las precauciones los viernes y evita concentraciones, mezquitas y mercados ese día, así como manifestaciones y zonas de despliegue policial o militar. Los cortes de carreteras y el cierre del espacio aéreo y de aeropuertos sin previo aviso han sido frecuentes.

Mujeres y viajar solo. Evita viajar o desplazarte en solitario, de día o de noche. Exteriores pide extremar las precauciones a las mujeres, sobre todo si viajan solas.

Costumbres y vestimenta. Se recomienda ropa holgada que cubra por completo brazos y piernas, para hombres y mujeres. No es necesario el velo, pero sí para entrar en mezquitas: lleva un pañuelo. Durante el Ramadán evita comer, beber y fumar en público.

Drogas y alcohol. El consumo, el tráfico y la tenencia de droga son delito, con penas muy severas, incluidas la pena capital y la cadena perpetua. El consumo de alcohol no está permitido salvo en lugares autorizados.

Leyes sobre LGTBI. El artículo 377 del Código Penal de 1860 establece penas de prisión para los actos homosexuales. No consta una persecución activa de los viajeros extranjeros de estos colectivos.

Terremotos y contaminación. Es una zona de fuerte actividad sísmica. La contaminación del aire en las ciudades supera los niveles que considera saludables la OMS, sobre todo de noviembre a febrero.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 16 de junio de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN PAKISTÁN

Pakistán 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 Pakistán es el +92. Desde un móvil español hay que anteponerlo; desde un teléfono pakistaní, no.

Mantente informado. Exteriores recomienda seguir de forma constante la situación a través de los medios de comunicación y las redes sociales, y consultar la web y las redes de la Embajada de España en Pakistán.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional de Islamabad (Islamabad)	ISB		Traslado concertado con personas de confianza, según Exteriores
Internacional Jinnah (Karachi)	KHI		Traslado concertado con personas de confianza, según Exteriores
Internacional Allama Iqbal (Lahore)	LHE		Traslado concertado con personas de confianza, según Exteriores

Cómo moverse

Del aeropuerto al alojamiento. Exteriores recomienda hacer el trayecto con personas de confianza y no recomienda usar taxis ni transporte público desde el aeropuerto.

Carreteras. Evita las carreteras poco transitadas y nunca circules de noche. De noviembre a febrero, la contaminación puede afectar a la visibilidad del tráfico por la noche.

Karakoram Highway. Los desprendimientos son frecuentes y la carretera puede quedar cortada durante horas. Especialmente desaconsejable es el tramo entre Abbottabad y Gilgit por carretera.

Información de vuelos. Exteriores da un teléfono de información de llegadas y salidas de vuelos: el 114.

FRASES ÚTILES EN URDU

«dy» suena como la «j» inglesa, «kh» y «j» (en «jor») como la «j» española, y «q» es una «k» pronunciada al fondo de la garganta. Las consonantes aspiradas («kh», «bh», «th») se leen como la consonante simple con un soplo de aire. El urdu se escribe de derecha a izquierda.

En español	En urdu	Se pronuncia
Hola / Adiós	السلام علیکم / خدا حافظ	asaláamu aláikum / judá háfiz
Gracias	شکریہ	shukriá
Por favor	مہربانی	meherbání
Sí	جی ہاں	dyi han
No	نہیں	nahín
Perdón / Disculpe	معاف کیجیے	maaf kidyíe
No pasa nada	کوئی بات نہیں	koí bat nahín
¿Cómo estás?	آپ کیسے ہیں؟	ap kése hain
Bien	ٹھیک ہوں	tik hun
Me llamo...	میرا نام ... ہے	mera nam ... hai
No entiendo	میں نہیں سمجھا / سمجھی	main nahín samádya / samádyi
¿Habla inglés?	کیا آپ انگریزی بولتے ہیں؟	kiá ap angrezí bolté hain
No hablo urdu	میں اردو نہیں بولتا / بولتی	main urdú nahín bolta / bolti
Más despacio, por favor	آہستہ بولیے، مہربانی	ahíste bolíe, meherbání
¿Dónde está...?	... کہاں ہے؟	... kahán hai
¿Cuánto cuesta?	یہ کتنے کا ہے؟	ye kitné ka hai
Soy de España	میں اسپین سے ہوں	main spain se hun
¿Puede escribirlo?	کیا آپ اسے لکھ سکتے ہیں؟	kiá ap isé lik sakté hain
Agua	پانی	pání
Comida	کھانا	kaná
La carta, por favor	مینیو، مہربانی	ménu, meherbání
Sin picante	بغیر مرچ کے	bagáir mirch ké
Soy vegetariano	میں سبزی خور ہوں	main sabzí jor hun
Soy alérgico a...	مجھے ... سے الرجی ہے	mujhé ... se alardyí hai
La cuenta, por favor	بل، مہربانی	bil, meherbání
Está muy rico	بہت مزیدار ہے	bahút mazedár hai
Taxi	ٹیکسی	teksí
Aeropuerto	ہوائی اڈہ	havái ádda
Estación de tren	ریلوے اسٹیشن	réilwe estéshan
Hotel	ہوٹل	hotél

En español	En urdu	Se pronuncia
Voy aquí (enseñando la dirección)	مجھے یہاں جانا ہے	mujhé yahán dyaná hai
Ponga el taxímetro, por favor	میٹر چلائیں، مہربانی	méter chalaín, meherbání
Pare aquí	یہاں روکیں	yahán rokín
Baño	واش روم	wásh rum
Dinero	پیسے	paisé
Caro	مہنگا	mehngá
¿Me lo rebaja?	کیا آپ قیمت کم کر سکتے ہیں؟	kiá ap qímat kam kar sakté hain
¿Puedo pagar con tarjeta?	کیا میں کارڈ سے ادائیگی کر سکتا / سکتی ہوں؟	kiá main card se adaigí kar saktá / sakti hun
Cajero automático	اے ٹی ایم	e ti em
Farmacia	فارمیسی /میڈیکل اسٹور	farmesí / médikal estór
Uno, dos, tres	ایک، دو، تین	ek, do, tin
¡Ayuda!	مدد کریں!	madád karín
Policía	پولیس	polís
Hospital	ہسپتال	haspatál
Médico	ڈاکٹر	dáktar
Necesito un médico	مجھے ڈاکٹر چاہیے	mujhé dáktar chahié
Llame a una ambulancia	ایمبولینس بلائیں	émbulans bulaín
Me han robado	میرے ساتھ چوری ہوئی ہے	meré sat chorí huí hai
He perdido el pasaporte	میرا پاسپورٹ گم ہو گیا ہے	mera paspórt gum ho gayá hai
Estoy perdido	میں راستہ بھول گیا /گئی ہوں	main rásta bul gayá / gaí hun

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

مجھے ڈاکٹر چاہیے

Necesito un médico

مہربانی کر کے پولیس کو بلائیں

Por favor, llame a la policía

مجھے ہسپتال لے چلیں، مہربانی

Lléveme al hospital, por favor

مجھے اسپین کے سفارت خانے لے چلیں

Lléveme a la Embajada de España

مجھے اس چیز سے الرجی ہے:

Soy alérgico a:

مہربانی کر کے اس نمبر پر فون کریں:

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN PAKISTÁN

Islamabad	La capital federal, ordenada y con parques, a los pies de las colinas de Margalla.
Mezquita Faisal	Una de las mezquitas más grandes del mundo, a las afueras de Islamabad.
Taxila	Ruinas de la antigua ciudad budista, cerca de Islamabad.
Fuerte de Lahore	La ciudadela mogol de Lahore, en la ciudad vieja.
Mezquita Badshahi	La gran mezquita mogol de Lahore, junto al fuerte.
Mohenjo-daro	Los restos de una de las grandes ciudades de la civilización del Indo, en Sindh.

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