Kit de viaje a Panamá

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 Panamá

Emergencias	911
Policía Nacional	104
Bomberos	103
Policía Nacional de Turismo	511 9262
Emergencia consular de España	+507 6430 0642

¿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 PANAMÁ

Servicio	Teléfono	Observaciones
Emergencias	911	
Policía Nacional	104	
Bomberos	103	
Policía Nacional de Turismo	511 9262	
Protección Civil (SINAPROC)	335	24 horas. Línea de WhatsApp: +507 6998 4809

Embajada de España en Panamá

Dirección	Plaza de Belisario Porras, entre Av. Perú y Calle 33 A, Ciudad de Panamá. Está anunciado su traslado provisional, en fecha por determinar, a la planta 37 del edificio Towerbank, en la Calle 50
Teléfono	+507 207 1500
Emergencia consular	+507 6430 0642. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.panama@maec.es
Horario	Sección Consular: de lunes a jueves, de 8:30 a 13:30; viernes, de 8:00 a 13:00. Emergencia consular, las 24 horas

Consulado Honorario en David

Atiende a	Provincias de Chiriquí y Bocas del Toro y comarca Ngäbe-Buglé
Dirección	Avenida Tercera (al lado del Hotel Puerta del Sol), local n.º 3, David, Chiriquí
Teléfono	775 25 88
Correo	ch.david@maec.es
Horario	Con cita previa

Consulado Honorario en Colón

Atiende a	Provincia de Colón
Dirección	Círculo Español de Colón, calle 7, Parque Sucre, Colón
Teléfono	No figura en la fuente oficial: atención con cita previa por correo
Correo	ch.colon@maec.es
Horario	Con cita previa por correo

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 PANAMÁ

Capital	Ciudad de Panamá
Idioma	Español
Hora	UTC-5 todo el año. 6 horas menos que la Península en invierno y 7 menos en verano.
Prefijo telefónico	+507. Para llamar a España: marca 00 34 y el número completo, o +34 desde el móvil.
Se conduce	Por la derecha
Electricidad	120 V y 60 Hz. Enchufes de tipo A y B, de clavijas planas. Los enchufes españoles no entran: necesitas un adaptador de clavijas planas. Comprueba que tus aparatos admiten 120 V; los cargadores de móvil y portátil suelen servir, pero un secador o una plancha españoles pueden no funcionar.
Mejor época	La estación seca, más o menos de diciembre a abril
Temporada de lluvias	De abril a noviembre, con más calor, humedad y mosquitos
Baño en la capital	No se recomienda bañarse en la bahía de Ciudad de Panamá, por la contaminación del agua
A pie	Fuera del Casco Antiguo hay pocas zonas peatonales y no es costumbre caminar por la calle

Moneda: balboa, que equivale al dólar estadounidense (PAB)

Billetes de No hay billetes de balboa: circulan los de dólar estadounidense. Los más usados son los de 20 dólares. Monedas de Conviven los centavos de dólar con los centésimos de balboa, del mismo valor, y hay monedas de 1 balboa.

Euros	En PAB	PAB	En euros
1 €	1,11 PAB	1 PAB	0,90 €
5 €	5,56 PAB	5 PAB	4,49 €
10 €	11,1 PAB	10 PAB	8,98 €
20 €	22,3 PAB	50 PAB	44,92 €
50 €	55,6 PAB	100 PAB	89,85 €
100 €	111 PAB	500 PAB	449,24 €
200 €	223 PAB	1.000 PAB	898,47 €
500 €	556 PAB	5.000 PAB	4.492,36 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 1,11 PAB. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Lleva dólares, no euros. No todos los bancos cambian euros y, cuando lo hacen, el tipo es poco favorable. Se puede cambiar en la oficina de cambio del aeropuerto de Tocumen, en algún banco internacional y en casas de cambio; en los hoteles no es habitual.

Billetes pequeños. En la mayoría de los comercios no aceptan billetes de 50 y 100 dólares por temor a falsificaciones.

Tarjetas. Su uso es generalizado y seguro, con las precauciones normales frente a la duplicación.

Hoteles y alquiler de coches. Es habitual que te hagan firmar un talón con los datos de tu tarjeta. Al marcharte, pídelo para destruirlo.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN PANAMÁ

Los españoles no necesitan visado para estancias de turismo inferiores a 90 días, pero las autoridades panameñas son estrictas: pasaporte con más de tres meses de vigencia, billete de salida y solvencia económica acreditada.

Pasaporte. Válido, con **más de tres meses de vigencia** y en buen estado, sin deterioro alguno. Panamá rechaza sistemáticamente a quien llega con un pasaporte de vigencia inferior.

Visado y estancia. No hace falta visado para estancias de turismo inferiores a 90 días. Quien se queda más tiempo o está en situación irregular es deportado.

Billete de salida. Te pedirán el billete de regreso y, si sigues viaje, los documentos para entrar en el país de destino.

Solvencia económica. Cada viajero debe acreditar que dispone de **más de 500 dólares** en efectivo, o una carta de su banco, sellada y firmada, que refleje esa cantidad en su cuenta. No valen los extractos bancarios simples ni el saldo de la tarjeta de crédito.

Declaración de aduana. Todo viajero adulto debe completar una Declaración Jurada, en papel (hay formularios en el aeropuerto) o en formato digital. Solo se puede entrar con un cartón de cigarrillos y tres botellas de licor, y hay que declarar el efectivo superior a 10.000 dólares.

Guna Yala (San Blas). Para entrar en la comarca hay que presentar el pasaporte y pagar una tasa, que para los no residentes es de 20 dólares.

Si sigues viaje por Latinoamérica. Comprueba si tu siguiente destino exige la vacuna de la fiebre amarilla a quien llega desde Panamá: si es así y no la llevas, no te dejarán salir.

Salud y sanidad

Viajando desde España no se exige ninguna vacuna. Hay alerta sanitaria por dengue en varias regiones. Los hospitales privados son buenos y mucho más caros que en España.

Vacunas. La de la fiebre amarilla es obligatoria para quien procede de África y de determinados países de América Central y del Sur, y recomendada si vas a zonas selváticas. Exteriores cita como recomendadas hepatitis A y B, meningitis, tétanos, tratamiento contra las fiebres tifoideas y antipalúdico, y rabia en algunas zonas. Consulta con un centro de vacunación internacional.

Dengue y mosquitos. El Ministerio de Salud panameño ha declarado alerta por dengue en Panamá, Panamá Oeste y Colón. También hay brotes de chikunguña y zika, y casos de malaria sobre todo en Guna Yala y Darién. Usa repelente, sobre todo de abril a noviembre, y duerme con ventanas cerradas o mosquitera.

Hospitales. En los públicos no siempre es posible recibir atención y suelen andar escasos de material. Entre los privados de la capital, Exteriores recomienda el Hospital Paitilla, Pacífica Salud y The Panama Clinic. En una emergencia, pregunta a tu seguro qué hospital te corresponde.

Agua y comida. El agua es potable en Ciudad de Panamá y en las capitales de provincia. Lejos de ellas, bebe agua embotellada. Evita la comida de puestos callejeros, sobre todo cruda o poco hecha.

Calor y medicamentos. Hidrátate y evita el sol y el ejercicio en las horas centrales. Los medicamentos son en general más caros que en España: lleva los que tomes habitualmente.

No es un requisito de entrada, pero Exteriores recomienda viajar provisto de seguro médico, con cobertura sanitaria privada que incluya avión medicalizado para el traslado a España en caso de accidente o enfermedad grave: los hospitales públicos son precarios para los estándares europeos y los privados, de buena calidad, mucho más costosos que en España.

Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución. Por lo general Panamá es relativamente seguro, pero hay zonas de alto riesgo que deben evitarse: algunos barrios periféricos de la capital, la isla de Cusapín y la selva del Darién.

Zonas que deben evitarse. Los barrios de El Chorrillo, San Miguelito y Curundú en Ciudad de Panamá; la isla de Cusapín (comarca Ngäbe-Buglé), a la que se llega por mar desde Bocas del Toro; y la zona selvática del Darién, sobre todo cerca de la frontera con Colombia, por la migración irregular y el crimen organizado.

Zonas con precaución. Sobre todo después del atardecer: la ciudad de Colón y Portobelo, Bocas del Toro y, en la capital, la Avenida Central, la Avenida Balboa y la Cinta Costera de noche, el barrio de Calidonia y la zona del 5 de Mayo. El Casco Antiguo linda con El Chorrillo y Santa Ana: no salgas de las zonas turísticas vigiladas.

Robos. Ha habido asaltos y robos, y algún incidente violento, en partes de la capital y en las zonas turísticas del Caribe, San Blas y Bocas del Toro. No dejes documentos ni objetos de valor en el coche, usa la caja fuerte del hotel y, si te roban, no te resistas.

Taxis. Evita los taxis amarillos de la calle a partir de la caída del sol, y más si ya llevan pasajeros. Es mejor usar aplicaciones internacionales y comprobar la matrícula antes de subir.

De noche. Vigila en todo momento tu bebida en locales nocturnos, para evitar el uso de escopolamina o sustancias similares.

Falsos mecánicos. Si alguien insiste en que tu coche está averiado, no abras ni te bajes: ve a la comisaría más cercana o a un lugar concurrido.

Lluvias, playas y selva. Las lluvias torrenciales provocan inundaciones y crecidas repentinas. Las playas del Pacífico tienen mucho oleaje y corrientes de resaca, y muchas no están vigiladas. Para excursiones por selva o montaña, planifica la ruta y avisa a los guardaparques; en el volcán Barú, mejor con guía.

Cortes de carretera. Son relativamente frecuentes las protestas que cierran carreteras, sobre todo la Vía Interamericana, a veces durante días. Infórmate antes de un viaje largo y lleva agua y algo de comida.

Drogas. La posesión y el tráfico se castigan con penas de prisión de 8 a 15 años.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 17 de noviembre de 2026, actualizadas el 19 de agosto de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN PANAMÁ

Panamá 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 es una eSIM de viaje contratada antes de salir o una tarjeta SIM local de prepago.

Cobertura. En la capital y las zonas turísticas no hay problema. En la selva, en las islas de Guna Yala y en zonas de montaña puede no haber señal.

Llamar a España. Marca 00 34 y el número completo, o +34 desde el móvil. No se puede usar el móvil mientras se conduce.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional de Tocumen (Ciudad de Panamá)	PTY		A 24 km del centro. Taxi por aplicación, traslado del hotel o metro
Marcos A. Gelabert (Albrook) (Ciudad de Panamá)	PAC		Vuelos nacionales. Taxi por aplicación
Enrique Malek (David (Chiriquí))	DAV		Taxi
Bocas del Toro Isla Colón (Bocas del Toro)	BOC		Taxi

Cómo moverse

Carné de conducir. Puedes conducir con el permiso español durante 3 meses, llevando además el pasaporte con el sello de entrada. Antes de conducir cualquier vehículo, comprueba que tiene un seguro en vigor con cobertura de accidentes.

Carretera. La red es aceptable, pero el mantenimiento a veces falla y la conducción es a veces temeraria: extrema las precauciones, sobre todo de noche. El cinturón es obligatorio. Como peatón, no cuentes con que te cedan el paso.

Metro y autobús en la capital. Hay dos líneas de metro y una red amplia de autobuses. Se paga con tarjeta recargable: Exteriores recomienda la «Rapipass», que sirve también para los autobuses que salen de la terminal de Albrook hacia el resto del país.

Taxis. Mejor por aplicación. Algunos taxis no tienen seguro que cubra a los pasajeros en caso de accidente.

Atascos. El tráfico en la capital es muy denso en las horas punta: sal con margen hacia el aeropuerto.

QUÉ VER EN PANAMÁ

Canal de Panamá	Las esclusas de Miraflores, para ver pasar los barcos, a un paso de la capital.
Casco Antiguo	El barrio colonial de Ciudad de Panamá, con plazas, iglesias y terrazas.
Panamá Viejo	Las ruinas de la primera ciudad, fundada en 1519.
Guna Yala (San Blas)	Cientos de islas de arena blanca gestionadas por el pueblo guna.
Bocas del Toro	Archipiélago del Caribe, con playas, arrecife y casas sobre el agua.
Boquete	Tierras altas de Chiriquí, con cafetales y senderos junto al volcán Barú.
Portobelo	Los fuertes españoles de la costa del Caribe.
Parque Nacional Soberanía	Selva y observación de aves a media hora de la capital.
Archipiélago de las Perlas	Islas del Pacífico a las que se llega en ferri desde la capital.
Valle de Antón	Un pueblo dentro del cráter de un volcán extinto.

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