Kit de viaje a la Polinesia Francesa

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 la Polinesia Francesa

SAMU (urgencias médicas)	15
Policía y Gendarmería	17
Centralita del Centro Hospitalario	+689 40 48 62 62
Emergencia consular de España	+33 6 15 93 87 01

¿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 LA POLINESIA FRANCESA

Servicio	Teléfono	Observaciones
SAMU (urgencias médicas)	15	
Policía y Gendarmería	17	Llamadas de urgencia
Centralita del Centro Hospitalario	+689 40 48 62 62	Hospital público de Tahití

Consulado General de España en París

Atiende a	Demarcación 987, la Polinesia Francesa. El Consulado está en París, no en el territorio
Dirección	165, Boulevard Malesherbes, 75017 París
Teléfono	+33 1 44 29 40 00
Emergencia consular	+33 6 15 93 87 01. Solo para emergencias de españoles.
Correo	cog.paris@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 LA POLINESIA FRANCESA

Capital	Papeete
Idioma	Francés
Hora	UTC-10 todo el año en Tahití y en casi todo el territorio, la misma hora que Hawái; las Marquesas van en UTC-9:30 y las Gambier en UTC-9. En Tahití, once horas menos que en la España peninsular en invierno y doce menos en verano.
Prefijo telefónico	+689. Para llamar a España: marca +34 y el número completo.
Se conduce	Por la derecha
Electricidad	220 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C y E: dos clavijas redondas, o dos clavijas redondas con agujero de toma de tierra. Los enchufes españoles sirven en las tomas de tipo C y E. La fuente consultada es la de Tahití, la isla principal.
Mejor época	De mayo a octubre, la estación seca; de noviembre a abril llueve más y hay riesgo de ciclones
Efectivo	Lleva algo de efectivo: en mercados y en islas menos concurridas se usa poco la tarjeta

Repelente	Lleva repelente de mosquitos: hay casos de dengue
Seguro	Un traslado médico entre islas puede ser necesario: comprueba que tu seguro lo cubre

Moneda: franco CFP (franco del Pacífico) (XPF)

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

Euros	En XPF	XPF	En euros
1 €	119 XPF	100 XPF	0,84 €
5 €	597 XPF	500 XPF	4,19 €
10 €	1.194 XPF	1.000 XPF	8,38 €
20 €	2.387 XPF	5.000 XPF	41,89 €
50 €	5.968 XPF	10.000 XPF	83,78 €
100 €	11.936 XPF	50.000 XPF	418,92 €
200 €	23.871 XPF	100.000 XPF	837,84 €
500 €	59.678 XPF	500.000 XPF	4.189,18 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual; la web oficial de turismo indica un cambio fijo con el euro): 1 euro = 119 XPF. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Cambio fijo con el euro. La web oficial de turismo indica un cambio fijo entre el franco CFP y el euro: 1 euro son unos 119 francos CFP. No lo confundas con el franco suizo.

Dónde cambiar. En la oficina de cambio del aeropuerto de Faa'a, abierta en los horarios de salida y llegada de los vuelos internacionales, o en las dos oficinas de Papeete. También hay cajeros automáticos.

Tarjetas y efectivo. Las tarjetas se aceptan en la mayoría de hoteles, restaurantes y tiendas de las islas principales; en mercados, comercios pequeños e islas menos concurridas, su uso es limitado. Lleva algo de efectivo.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN LA POLINESIA FRANCESA

Los ciudadanos de la UE no necesitan visado, pero sí pasaporte: la web oficial de turismo lo exige a todos los visitantes. No se exige ninguna vacuna.

Pasaporte. Es imprescindible que todos los visitantes lleven un **pasaporte válido**. Para los ciudadanos de la Unión Europea es necesario disponer de pasaporte.

Visado. Los ciudadanos franceses y de la Unión Europea no necesitan visado. Cada viajero es responsable de comprobar la fecha de validez de sus documentos y de cumplir la normativa del transportista.

Vacunas. No se exige ninguna vacuna para entrar en la Polinesia Francesa. Se recomiendan las de rutina: difteria, tétanos y poliomielitis.

Lejos de todo. El vuelo desde París dura más de 18 horas, con escala en San Francisco o Los Ángeles, según la web oficial de turismo.

Salud y sanidad

La sanidad es buena en Tahití y más limitada en las islas pequeñas, adonde se traslada a los enfermos graves. Hay dengue: protégete de los mosquitos.

Aviso de Exteriores. Exteriores avisa de que, si viajas a los departamentos y colectividades de ultramar, puede ser necesario tomar precauciones contra la malaria y otras enfermedades tropicales. Más información en la web del Ministerio de Sanidad.

Dengue. Hay casos de dengue transmitido por mosquitos, por lo que la web oficial de turismo recomienda usar repelente. Consulta con tu médico antes de partir.

Dónde te atienden. Tahití cuenta con el Centro Hospitalario de la Polinesia Francesa. Las islas habitadas tienen clínicas, consultorios, dispensarios o enfermerías adaptadas a su población, y hay al menos un dispensario o enfermería en cada una.

Emergencias en otra isla. Si la situación exige atención más especializada, se organiza un traslado médico a Tahití.

No consta como requisito de entrada en las fuentes oficiales consultadas. El aviso general de las recomendaciones de viaje de Exteriores recuerda que los gastos de hospitalización, repatriación o traslado de restos corren a cargo del viajero y recomienda contar con un seguro que cubra cualquier eventualidad. Si hay una emergencia médica en una isla pequeña, se organiza un traslado a Tahití.

Seguridad

Exteriores no publica una recomendación propia para la Polinesia Francesa. Entre noviembre y abril hay riesgo de ciclones, y las distancias entre islas hacen que un traslado médico dependa del tiempo y de los vuelos.

Sin recomendación propia de Exteriores. La página de Exteriores sobre Francia no tiene un apartado sobre la Polinesia Francesa, salvo la advertencia sanitaria para los territorios de ultramar. No da zonas a evitar para este territorio.

Temporada de ciclones. Cada año, de noviembre a abril, la Polinesia Francesa está sometida al riesgo ciclónico. Al acercarse un ciclón, sigue las consignas de las autoridades por la radio y usa el teléfono solo para urgencias, para no saturar las líneas.

Qué decir al llamar. El Alto Comisariado pide precisar quién eres y un teléfono donde puedan localizarte, dónde estás con la dirección exacta y por qué llamas.

Recomendaciones de Exteriores para Francia vigentes a 17 de noviembre de 2026, actualizadas el 29 de octubre de 2026; sin apartado propio de la Polinesia Francesa. Información del Alto Comisariado consultada el 18 de noviembre de 2026..

MÓVIL Y TRANSPORTE EN LA POLINESIA FRANCESA

La Polinesia Francesa está lejos de la Unión Europea y del Espacio Económico Europeo, y la página de la UE no la incluye entre los lugares con tarifa nacional. Pregunta a tu operador cuánto cuesta la itinerancia allí antes de salir, y desactiva los datos si no lo sabes.

Llamar a España. Desde un teléfono de la Polinesia, marca +34 y el número completo.

Teléfonos locales. Los números locales de las fuentes oficiales se marcan con el prefijo +689 desde fuera del territorio.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional de Tahití-Faa'a (Papeete)	PPT		Está a 5 km al oeste de Papeete, cerca de los principales hoteles

Cómo moverse

Entre islas. Para viajar entre islas hay conexiones aéreas de las compañías nacionales. Los vuelos internacionales aterrizan todos en el aeropuerto de Faa'a, que también es el punto de partida de los vuelos entre islas.

Distancias. El territorio tiene 118 islas, 76 habitadas, repartidas en cinco archipiélagos que ocupan una superficie del tamaño de Europa. Calcula bien los tiempos entre vuelos y no ajustes la vuelta a España.

FRASES ÚTILES EN FRANCÉS

La pronunciación es aproximada: la «y» de «ye» o «bonyúr» suena como la «j» francesa, parecida a una «ll» suave y sonora, y la «v» se pronuncia rozando el labio con los dientes. Las consonantes finales casi nunca se pronuncian y el acento cae siempre en la última sílaba.

En español	En francés	Se pronuncia
Hola / Adiós	Bonjour / Au revoir	bonyúr / o revuár
Gracias	Merci	mersí
Por favor	S'il vous plaît	sil vu plé
Sí	Oui	uí
No	Non	non
Perdón / Disculpe	Pardon / Excusez-moi	pardón / excusé muá
No pasa nada	Ce n'est pas grave	se ne pa grav
¿Cómo estás?	Comment ça va ?	comán sa va
Bien	Bien	bián
Me llamo...	Je m'appelle...	ye mapél...
No entiendo	Je ne comprends pas	ye ne comprán pa
¿Habla inglés?	Parlez-vous anglais ?	parlé vu anglé
No hablo francés	Je ne parle pas français	ye ne parl pa fransé
Más despacio, por favor	Plus lentement, s'il vous plaît	plu lantmán, sil vu plé
¿Dónde está...?	Où est... ?	u e...
¿Cuánto cuesta?	Combien ça coûte ?	combián sa cut
Soy de España	Je viens d'Espagne	ye vián despáñ
¿Puede escribirlo?	Pouvez-vous l'écrire ?	puvé vu lecrír
Agua	De l'eau	de lo
Comida	La nourriture	la nuritúr
La carta, por favor	La carte, s'il vous plaît	la cart, sil vu plé
Sin picante	Pas épicé	pa episé
Soy vegetariano	Je suis végétarien	ye suí veyetarián
Soy alérgico a...	Je suis allergique à...	ye suí aleryík a...
La cuenta, por favor	L'addition, s'il vous plaît	ladisión, sil vu plé
Está muy rico	C'est très bon	se tre bon

En español	En francés	Se pronuncia
Taxi	Taxi	taxí
Aeropuerto	Aéroport	aeropór
Estación de tren	Gare	gar
Hotel	Hôtel	otél
Voy aquí (enseñando la dirección)	Je vais ici	ye ve isí
Ponga el taxímetro, por favor	Mettez le compteur, s'il vous plaît	meté le contér, sil vu plé
Pare aquí	Arrêtez-vous ici	areté vu isí
Baño	Toilettes	tualét
Dinero	Argent	aryán
Caro	Cher	sher
¿Me lo rebaja?	Pouvez-vous baisser le prix ?	puvé vu besé le pri
¿Puedo pagar con tarjeta?	Je peux payer par carte ?	ye pe peyé par cart
Cajero automático	Distributeur de billets	distribiutér de biyé
Farmacia	Pharmacie	farmasí
Uno, dos, tres	Un, deux, trois	an, de, truá
¡Ayuda!	Au secours !	o secúr
Policía	Police	polís
Hospital	Hôpital	opitál
Médico	Médecin	medsán
Necesito un médico	J'ai besoin d'un médecin	ye besuán dan medsán
Llame a una ambulancia	Appelez une ambulance	aplé iun ambiuláns
Me han robado	On m'a volé	on ma volé
He perdido el pasaporte	J'ai perdu mon passeport	ye perdiú mon paspór
Estoy perdido	Je suis perdu	ye suí perdiú

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

J'ai besoin d'un médecin

Necesito un médico

Appelez la police, s'il vous plaît

Por favor, llame a la policía

Emmenez-moi à l'hôpital, s'il vous plaît

Lléveme al hospital, por favor

Emmenez-moi à l'ambassade d'Espagne

Lléveme a la Embajada de España

Je suis allergique à :

Soy alérgico a:

Appelez ce numéro, s'il vous plaît :

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN LA POLINESIA FRANCESA

Tahití	La isla principal, con la capital, Papeete, y el aeropuerto internacional.
Moorea	La isla vecina de Tahití, de montañas verdes y lagunas.
Bora Bora	La laguna más famosa del Pacífico, en las islas de la Sociedad.
Huahine	Una isla tranquila de las islas de la Sociedad.
Rangiroa	Un gran atolón del archipiélago de Tuamotu, conocido por el buceo.
Islas Marquesas	Un archipiélago de relieve abrupto, con islas como Nuku Hiva.

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

Tahiti Tourisme (turismo oficial): cómo llegar. Tahiti Tourisme (turismo oficial): dónde se encuentran las islas. Tahiti Tourisme (turismo oficial): visado y trámites de entrada. Tahiti Tourisme (turismo oficial): salud. Ministerio de Asuntos Exteriores: recomendaciones de viaje a Francia. Alto Comisariado de la República en Polinesia Francesa: temporada ciclónica. Alto Comisariado de la República en Polinesia Francesa: los números útiles. Centro Hospitalario de la Polinesia Francesa: urgencias y números útiles. Alto Comisariado de la República en Polinesia Francesa: Gendarmería Nacional. Comisión Europea: tipo de cambio mensual InforEuro. Tahiti Tourisme (turismo oficial): cambio y divisas. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Tahití. 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.