Kit de viaje a Polonia

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 Polonia

Emergencias (número europeo)	112
Policía	997
Bomberos	998
Emergencia sanitaria	999
Emergencia consular de España	+48 605 075 475

¿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 POLONIA

Servicio	Teléfono	Observaciones
Emergencias (número europeo)	112	
Policía	997	
Bomberos	998	
Emergencia sanitaria	999	
Asistencia en carretera	981	
Información y asistencia para turistas	608 599 999	De 8 a 18 h; de junio a septiembre, hasta las 22 h. En polaco, inglés, alemán y francés

Embajada de España en Varsovia

Dirección	Mysliwiecka 4, 00459 Warszawa
Teléfono	+48 22 583 40 00
Emergencia consular	+48 605 075 475. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.varsovia.info@maec.es

Consulado Honorario en Cracovia

Atiende a	Pequeña Polonia, Silesia y Subcarpacia
Dirección	ul. Grodzka 40, 31-044 Cracovia
Teléfono	+48 533 68 58 20
Correo	ch.cracovia@maec.es
Horario	Lunes de 11 a 13 h y miércoles de 16 a 18 h

Consulado Honorario en Gdansk

Dirección	Al. Grunwaldzka 472D, edificio Olivia Six, planta 8, 80-309 Gdańsk
Teléfono	+48 58 341 48 33
Correo	konsulat@profit-consult.com.pl

Consulado Honorario en Wrocław

Dirección	Ul. Pawia 38B/6, 52-235 Wrocław
Teléfono	+48 669 505 300
Correo	ch.wroclaw@maec.es
Horario	De lunes a viernes de 10 a 14 h

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 POLONIA

Capital	Varsovia
Idioma	Polaco; el inglés se entiende en las zonas turísticas y entre la gente joven
Hora	UTC+1 (UTC+2 en verano). La misma hora que en la España peninsular.
Prefijo telefónico	+48. Para llamar a España: marca 00 34 y el número completo.
Se conduce	Por la derecha
Electricidad	230 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C y E, de dos clavijas redondas. Los enchufes españoles sirven sin adaptador.
Mejor época	De mayo a septiembre; el invierno es frío y con pocas horas de luz
Fotografías	Prohibido fotografiar instalaciones militares, puentes, túneles, puertos y edificios del Gobierno señalizados
Transporte público	Lleva siempre el billete en vigor: hay muchos revisores y multas fuertes
Alcohol al volante	Nivel permitido prácticamente cero

Moneda: esloti polaco (zloty) (PLN)

Billetes de 10, 20, 50, 100, 200 y 500 eslotis.

Euros	En PLN	PLN	En euros
1 €	4,40 PLN	1 PLN	0,23 €
5 €	22,0 PLN	5 PLN	1,14 €
10 €	44,0 PLN	10 PLN	2,27 €
20 €	88,1 PLN	50 PLN	11,36 €
50 €	220 PLN	100 PLN	22,71 €
100 €	440 PLN	500 PLN	113,56 €
200 €	881 PLN	1.000 PLN	227,12 €
500 €	2.202 PLN	5.000 PLN	1.135,59 €

Cambio de referencia del 16 de noviembre de 2026 (Banco Central Europeo): 1 euro = 4,40 PLN. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Pagar en euros. No es habitual que se pueda pagar en euros en ningún sitio: necesitas eslotis o tarjeta.

Tarjetas. Las tarjetas de débito y de crédito se aceptan en la mayoría de los comercios, aunque hay establecimientos donde solo se puede pagar en efectivo.

Cajeros y casas de cambio. La red de cajeros es muy extensa y suele salir mejor sacar efectivo en un cajero que cambiar en un kantor (oficina de cambio). Los de los aeropuertos y de las zonas más turísticas suelen dar un cambio bastante desventajoso.

Efectivo en la frontera. Si entras con más de 10.000 euros, tienes que declararlo al llegar.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN POLONIA

Polonia forma parte del Espacio Schengen: los españoles solo necesitan el DNI en vigor, válido durante toda la estancia. Exteriores recomienda viajar con DNI y pasaporte.

DNI o pasaporte. Basta el **DNI en vigor**, con validez durante toda la estancia. Exteriores recomienda llevar los dos documentos: moverte con el DNI y dejar el pasaporte en un lugar seguro, para poder volver a España si pierdes el DNI.

Visado. No hace falta: Polonia es un país de la Unión Europea y del Espacio Schengen.

Por si pierdes la documentación. Lleva cuatro fotos de carné, que sirven para que la Embajada te expida un salvoconducto de regreso, y guarda fotografías del DNI y del pasaporte en el móvil.

Menores. Dentro de la UE les basta el DNI, aunque se aconseja expedirles el pasaporte. Si viajan con alguien que no sea su padre o su madre, necesitan autorización de los padres o tutores, que se hace en comisarías, puestos de la Guardia Civil o notarías. Conviene llevar copia del libro de familia.

Dinero en la frontera. Es obligatorio declarar el dinero al llegar si entras con más de 10.000 euros.

Antigüedades. No intentes sacar del país, sin permiso de exportación, antigüedades de más de 55 años, objetos técnicos antiguos (como cámaras) de más de 25 años ni libros anteriores al 31 de diciembre de 1948. Te los pueden requisar aunque valgan poco.

Salud y sanidad

No se exige ninguna vacuna. Con la Tarjeta Sanitaria Europea tienes atención médica pública gratuita en los centros que trabajan con el Fondo Nacional de Salud (NFZ).

Vacunas. Ninguna obligatoria. Exteriores sugiere la vacuna contra la meningitis que transmiten las garrapatas de algunos bosques y campos, sobre todo si vas a hacer salidas frecuentes al campo.

Tarjeta Sanitaria Europea. Da derecho a atención primaria, especialistas, hospital, tratamiento dental y ambulancia cuando sean imprescindibles desde el punto de vista médico y los preste un centro con acuerdo con el Fondo Nacional de Salud (NFZ). No vale si viajas para recibir un tratamiento concreto.

Centros privados. Exteriores cita como centros médicos privados conocidos, con atención en inglés, Enelmed, Medicover y Luxmed. Son de pago y la Tarjeta Sanitaria Europea no los cubre.

Repatriación. Los gastos de repatriación corren a cargo del viajero: la Tarjeta Sanitaria Europea no los incluye.

No es obligatorio. Exteriores recuerda que los gastos de hospitalización y de repatriación corren a cargo del viajero y recomienda contar con un seguro que cubra cualquier eventualidad. Con la Tarjeta Sanitaria Europea tienes atención médica pública en Polonia.

Seguridad

Exteriores no señala restricciones específicas para viajar a Polonia y considera buenas las condiciones de seguridad. Desaconseja intentar acceder a la zona de exclusión de la frontera con Bielorrusia.

Frontera con Bielorrusia. Se desaconseja intentar acceder a la zona de exclusión establecida por las autoridades polacas en la frontera con Bielorrusia, junto a los puestos de Narewka, Białowieża, Dubicze Cerkiewne y Czeremcha. Está prohibido permanecer en ella. Las fronteras con países de fuera de la UE pueden cerrarse temporalmente.

Robos y hurtos. Hay que tener precaución con los robos, sobre todo en los coches, en las estaciones de tren, en el transporte público y en las zonas concurridas.

Clubes y locales de ocio. Se han registrado muchos robos y estafas con sustancias echadas en la bebida y cargos exorbitantes en la tarjeta. Si vas, no te separes del grupo y no pagues con tarjeta de crédito.

Orden público. La policía es muy estricta con el vandalismo, los desórdenes y la embriaguez peligrosa: pueden acabar en detención e incluso en prisión. Un hurto en una tienda, aunque sea de poco valor, supone multas cuantiosas y detenciones de hasta 48 horas.

Alcohol y drogas. El nivel de alcohol permitido al volante es prácticamente cero: un positivo, aunque sea por muy poco, supone la detención y te pueden confiscar el vehículo. La mera posesión de drogas, aunque sea en pequeñas cantidades, puede acarrear detención y cárcel.

Fotografías. Hay más de 25.000 lugares (instalaciones militares, infraestructuras energéticas, puentes, túneles, puertos, edificios del Gobierno) donde está prohibido hacer fotos o vídeos. Fíjate en las señales: hay multas, detenciones y confiscación del móvil o la cámara.

Controles y avisos. Desde julio de 2025 hay controles en varios puntos de la frontera con Alemania y con Lituania, en carretera y en tren. Las autoridades pueden enviar avisos por SMS, en polaco o en inglés, sobre temporales y otras emergencias.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 17 de noviembre de 2026, actualizadas el 10 de noviembre de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN POLONIA

Polonia es un país de la Unión Europea: llamadas, mensajes y datos se cobran con la misma tarifa que tienes en España, sin recargos. Tu operador puede aplicar un límite de datos por su política de utilización razonable.

Datos. Al cruzar la frontera recibirás un SMS de tu operador con las condiciones. Si tu tarifa tiene muchos gigas o es muy barata, comprueba antes de salir cuántos puedes gastar en itinerancia.

Wifi. Hoteles, cafeterías y estaciones suelen tener wifi. No hagas operaciones bancarias en redes abiertas.

Llamar a España. Marca 00 34 y el número completo. Para llamar a un número polaco desde un móvil español, marca +48 delante.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Varsovia-Chopin (Varsovia)	WAW		Tren, autobús o taxi
Cracovia-Juan Pablo II (Balice) (Cracovia)	KRK		Tren, autobús o taxi
Gdansk-Lech Walesa (Gdansk)	GDN		Tren, autobús o taxi
Wrocław-Copérnico (Wrocław)	WRO		Autobús o taxi

Cómo moverse

Transporte público. Funciona bien en todo el país. Viaja siempre con billete en vigor: los revisores son muy frecuentes y las multas, fuertes.

Taxis y VTC. Usa solo taxis legales, que llevan un número de teléfono muy visible en el vehículo. Exteriores recomienda contratarlos con aplicaciones como Uber o FreeNow, de uso habitual en el país.

Coche. No bebas nada de alcohol si vas a conducir: el nivel permitido es prácticamente cero. No dejes nada a la vista y no bajes del coche a requerimiento de desconocidos.

Tren. El tren une las grandes ciudades. Vigila tu equipaje en las estaciones, donde hay hurtos.

FRASES ÚTILES EN POLACO

El acento cae casi siempre en la penúltima sílaba. «sh» suena como en inglés «show» y «ch» como en español; la «j» se lee como la jota española y la «y» como en «yo».

En español	En polaco	Se pronuncia
Hola / Adiós	Dzień dobry / Do widzenia	yeñ dóbri / do vidséña
Gracias	Dziękuję	yenkúye
Por favor	Proszę	próshe
Sí	Tak	tak
No	Nie	ñe
Perdón / Disculpe	Przepraszam	pshepráshам
No pasa nada	Nic nie szkodzi	nits ñe shkóyi
¿Cómo estás?	Jak się masz?	yak she mash
Bien	Dobrze	dóbshe
Me llamo…	Nazywam się…	nasívam she…
No entiendo	Nie rozumiem	ñe rosúmiem
¿Habla inglés?	Czy mówi pan / pani po angielsku?	chi múvi pan / páñi po anguiélsku
No hablo polaco	Nie mówię po polsku	ñe múvie po pólsku
Más despacio, por favor	Proszę mówić wolniej	próshe múvich vólñey
¿Dónde está…?	Gdzie jest…?	gdye yest…?
¿Cuánto cuesta?	Ile to kosztuje?	íle to koshtúye
Soy de España	Jestem z Hiszpanii	yéstem s jishpáñi
¿Puede escribirlo?	Proszę to napisać	próshe to napísach
Agua	Woda	vóda
Comida	Jedzenie	yedséñe
La carta, por favor	Poproszę kartę	popróshe kárte
Sin picante	Nie na ostro	ñe na óstro
Soy vegetariano	Jestem wegetarianinem / wegetarianką	yéstem veguetariañínem / veguetariánkon
Soy alérgico a…	Mam alergię na…	mam alérguie na…
La cuenta, por favor	Poproszę rachunek	popróshe rajúnek
Está muy rico	Bardzo smaczne	bárdso smáchne

En español	En polaco	Se pronuncia
Taxi	Taksówka	taksúfka
Aeropuerto	Lotnisko	lotñísko
Estación de tren	Dworzec kolejowy	dvóshets koleyóvi
Hotel	Hotel	jótel
Voy aquí (enseñando la dirección)	Proszę pod ten adres	próshe pod ten ádres
Ponga el taxímetro, por favor	Proszę włączyć taksometr	próshe vuónchich taksómetr
Pare aquí	Proszę się tutaj zatrzymać	próshe she tútay satshímach
Baño	Toaleta	toaléta
Dinero	Pieniądze	pieñóndse
Caro	Drogo	drógo
¿Me lo rebaja?	Czy może być taniej?	chi móshe bich táñey
¿Puedo pagar con tarjeta?	Czy mogę zapłacić kartą?	chi mógue sapuáchich kárton
Cajero automático	Bankomat	bankómat
Farmacia	Apteka	aptéka
Uno, dos, tres	Jeden, dwa, trzy	yéden, dva, tshi
¡Ayuda!	Pomocy!	pomótsi
Policía	Policja	polítsia
Hospital	Szpital	shpítal
Médico	Lekarz	lékash
Necesito un médico	Potrzebuję lekarza	potshebúye lekásha
Llame a una ambulancia	Proszę wezwać karetkę	próshe vésvach karétke
Me han robado	Okradziono mnie	okrayóno mñe
He perdido el pasaporte	Zgubiłem / Zgubiłam paszport	sgubíuem / sgubíuam páshport
Estoy perdido	Zgubiłem się / Zgubiłam się	sgubíuem she / sgubíuam she

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

Potrzebuję lekarza

Necesito un médico

Proszę wezwać policję

Por favor, llame a la policía

Proszę zawieźć mnie do szpitala

Lléveme al hospital, por favor

Proszę zawieźć mnie do Ambasady Hiszpanii

Lléveme a la Embajada de España

Mam alergię na:

Soy alérgico a:

Proszę zadzwonić pod ten numer:

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN POLONIA

Cracovia	La plaza del Mercado, la colina de Wawel y el barrio judío de Kazimierz. Tres días.
Varsovia	El casco antiguo reconstruido tras la guerra, el Camino Real y los museos de historia.
Auschwitz-Birkenau	El antiguo campo de concentración y exterminio, a poco más de una hora de Cracovia. Hay que reservar la visita.
Minas de sal de Wieliczka	Galerías y capillas talladas en sal, junto a Cracovia.

Gdansk	Ciudad portuaria del Báltico, con su calle Larga y los astilleros.
Wrocław	Plaza mayor de colores, islas en el río Óder y enanitos de bronce por las calles.
Zakopane y los Tatras	Montaña al sur del país, para senderismo en verano y esquí en invierno.
Castillo de Malbork	Gran fortaleza de ladrillo de los caballeros teutónicos, cerca de Gdansk.
Toruń	Ciudad medieval a orillas del Vístula, cuna de Copérnico.
Poznań	Plaza del Mercado renacentista, a medio camino entre Varsovia y Berlín.

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 Polonia. Banco Central Europeo: tipos de cambio de referencia del euro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Polonia. 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.