# Kit de viaje a Senegal

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 Senegal

| | |
|---|---|
| **Policía** | 17 |
| **Bomberos** | 18 |
| **Gendarmería Nacional** | 800 00 20 20 |
| **Médicos a domicilio (SOS Médecin)** | 33 889 15 15 |
| **Emergencia consular de España** | +221 77 569 28 89 |

**¿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 SENEGAL

| Servicio | Teléfono | Observaciones |
|---|---|---|
| **Policía** | 17 | En las ciudades |
| **Bomberos** | 18 | |
| **Gendarmería Nacional** | 800 00 20 20 | En el medio rural y en municipios pequeños |
| **Médicos a domicilio (SOS Médecin)** | 33 889 15 15 | Dakar |
| **Samu assistance** | 33 824 24 18 | |
| **Brigada de Accidentes** | 77 529 01 52 | |

### Consulado General de España en Dakar

| | |
|---|---|
| **Dirección** | Corniche Ouest, Fann Mermoz, Villa n.º 7, BP 25908, Dakar |
| **Teléfono** | +221 33 869 07 07 |
| **Emergencia consular** | +221 77 569 28 89. Solo para emergencias de españoles. |
| **Correo** | cog.dakar@maec.es |

### Embajada de España en Dakar

| | |
|---|---|
| **Dirección** | Av. Nelson Mandela, 18-20, BP 2091, Dakar |
| **Teléfono** | +221 33 821 30 81 |
| **Correo** | emb.dakar@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 SENEGAL

| | |
|---|---|
| **Capital** | Dakar |
| **Idioma** | Francés, que es el idioma oficial, y wolof, el más hablado en la calle |
| **Hora** | UTC+0 todo el año. Una hora menos que en la Península en invierno y dos horas menos en verano; en invierno, la misma hora que en Canarias. |
| **Prefijo telefónico** | +221. Para llamar a España: marca +34 y el número completo. |

| | |
|---|---|
| **Se conduce** | Por la derecha |
| **Electricidad** | 230 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C, D, E y K: sobre todo de dos clavijas redondas, aunque hay tomas de tres clavijas. Los enchufes españoles sirven en las tomas de tipo C y E, que son las habituales. Un adaptador universal te cubre si encuentras otra. |
| **Mejor época** | De noviembre a mayo, la estación seca; las lluvias van de julio a octubre |
| **Efectivo** | Lleva siempre algo de dinero en metálico: los hospitales cobran por adelantado |
| **Vestimenta** | Viste de manera no llamativa y sin joyas a la vista |
| **Documentación** | Lleva encima el pasaporte o una fotocopia |

### Moneda: franco CFA de África Occidental (XOF)

Billetes de 500, 1.000, 2.000, 5.000 y 10.000 francos CFA.

| Euros | En XOF | XOF | En euros |
|---|---|---|---|
| **1 €** | 656 XOF | 100 XOF | 0,15 € |
| **5 €** | 3.280 XOF | 500 XOF | 0,76 € |
| **10 €** | 6.560 XOF | 1.000 XOF | 1,52 € |
| **20 €** | 13.119 XOF | 5.000 XOF | 7,62 € |
| **50 €** | 32.798 XOF | 10.000 XOF | 15,24 € |
| **100 €** | 65.596 XOF | 50.000 XOF | 76,22 € |
| **200 €** | 131.191 XOF | 100.000 XOF | 152,45 € |
| **500 €** | 327.978 XOF | 500.000 XOF | 762,25 € |

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual; el cambio con el euro es fijo): 1 euro = 656 XOF. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

**Cambio fijo con el euro.** Un euro son siempre 655,957 francos CFA, aunque los bancos aplican comisiones. La misma moneda vale en otros siete países de África Occidental.

**Dónde cambiar.** En los principales bancos y en los grandes hoteles de Dakar. Cambia solo en sitios de confianza: Exteriores avisa de un riesgo no desdeñable de recibir billetes falsos.

**Cajeros.** Son escasos fuera de las principales ciudades y el límite de retirada puede ser muy bajo. Sal de Dakar con efectivo suficiente.

**Tarjetas.** Se aceptan en los principales hoteles de Dakar, algunos restaurantes y grandes supermercados. En el resto del país, casi solo en algunos hoteles.

## REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN SENEGAL

### Los españoles no necesitan visado para estancias de menos de 90 días, pero sí pasaporte con más de seis meses de validez: con el DNI no se entra en Senegal.

**Pasaporte.** Con una **validez superior a 6 meses**. El DNI no es un documento válido para entrar. Lleva siempre encima el pasaporte o una copia, por si te lo piden las autoridades.

**Visado y estancia.** No hace falta visado para estancias de menos de 90 días. Para más tiempo hay que pedirlo antes en la Embajada de Senegal en Madrid. Pasarse de plazo puede complicar la salida del país.

**Fiebre amarilla.** La vacuna es recomendable para todos los viajeros y obligatoria para quien entra desde un país con riesgo de transmisión o ha transitado por el aeropuerto de uno de ellos.

**Dinero en la frontera.** Hay que declarar por escrito, al entrar y al salir, las cantidades superiores a 1.000.000 de francos CFA (unos 1.500 euros). Se pueden sacar divisas sin justificar hasta el equivalente a 500.000 francos CFA (unos 750 euros).

**Si entras con tu coche.** Necesitas un carné de paso por aduanas (CPD), que en España expide el RACE, además de la documentación del vehículo y el seguro internacional. En la frontera dan una autorización de 24 horas, que se amplía gratis en la aduana del puerto de Dakar.

**Aduana.** El alcohol y los alimentos no dan problema en cantidad razonable y para consumo propio. Está perseguido el tráfico de especies protegidas: no compres marfil ni objetos de origen animal.

## Salud y sanidad

El paludismo es endémico y la vacuna de la fiebre amarilla es recomendable. Las condiciones sanitarias son aceptables en Dakar y muy deficientes en el resto del país, y los hospitales cobran por adelantado.

**Vacunas.** Fiebre amarilla: recomendable para todos y obligatoria si llegas de un país con riesgo. Exteriores recomienda además hepatitis A y B y tétanos. Consulta con tu centro de vacunación internacional.

**Paludismo y mosquitos.** El paludismo es endémico, con más incidencia en los meses de lluvias, de julio a octubre, y hay episodios de dengue. Usa repelente, mosquitera y ropa larga, y pregunta a tu médico por la profilaxis que te conviene.

**Clínicas y hospitales.** En los hospitales públicos se exige el pago en metálico por adelantado, también en urgencias. En los privados es frecuente el pago por adelantado o una fianza. Lleva siempre algo de efectivo para imprevistos.

**Agua y comida.** Bebe solo agua embotellada, evita el hielo y las verduras crudas y ensaladas, y come preferentemente alimentos cocinados.

**No es un requisito de entrada. Exteriores recomienda contratar, antes de viajar, un seguro médico lo más amplio posible que incluya la evacuación sanitaria por enfermedad grave y el traslado de restos: las condiciones sanitarias son muy deficientes fuera de Dakar y los hospitales exigen el pago por adelantado.**

## Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución y abstenerse de hacerlo por determinadas zonas: desaconseja la región de Matam y las zonas fronterizas con Mali, y pide máxima precaución en Casamance. También recomienda evitar los viajes nocturnos y los desplazamientos individuales.

**Zonas de riesgo alto, que deben evitarse.** La zona nororiental (región de Matam), fronteriza con Mauritania, y las zonas limítrofes con Mali de las regiones de Tambacounda y Kedougou: Exteriores desaconseja viajar allí. En la región de Ziguinchor, la ciudad de Ziguinchor, las carreteras secundarias y caminos, los trayectos nocturnos por las vías principales y las zonas fronterizas con Guinea-Bisáu.

**Casamance, riesgo medio.** La seguridad se ha deteriorado en Ziguinchor, Sedhiou y Kolda: hay bandidaje con armas y minas en algunas zonas. Viaja solo de día, en grupo de vehículos y por carreteras principales, y no salgas del asfalto más allá de las zonas turísticas de Cap Skirring. Para ir desde Dakar, mejor en avión o en ferri. Kedougou también es de riesgo medio.

**En Dakar.** Han aumentado los robos por tirón desde motos: camina lejos de la calzada y cuidado al usar el móvil en la calle. No pasees ni hagas deporte de noche. En el taxi, lleva los seguros puestos y las ventanillas subidas.

**Timos y falsos conductores.** Identifica bien a quien te recoge en el aeropuerto. Desconfía de quien se acerca para hacerse amigo, venderte algo o hacer de guía, y de los negocios demasiado lucrativos.

**Carretera.** Los accidentes son frecuentes. Ojo con los falsos accidentes, sobre todo de noche: no te detengas y ve a la gendarmería más cercana. En un accidente real hay que llamar a la policía y esperarla.

**Drogas.** La posesión para consumo propio se castiga con entre 2 meses y 1 año de prisión, y el tráfico con hasta 20 años. Es habitual que los propios vendedores denuncien a sus clientes.

**Costumbres y leyes.** La homosexualidad está penada con entre 5 y 10 años de cárcel y multa. Evita las muestras de afecto en público, viste de forma no llamativa y evita las concentraciones de público.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 17 de noviembre de 2026, actualizadas el 24 de abril de 2026.

## MÓVIL Y TRANSPORTE EN SENEGAL

Senegal 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.

**Tarjeta SIM o eSIM.** Lo más económico es una tarjeta SIM local, que se compra con el pasaporte en el aeropuerto o en tiendas de telefonía, o una eSIM de viaje contratada antes de salir.

**Cómo se marca.** Los fijos empiezan por 33 y los móviles por 70, 76, 77 o 78. Desde un móvil español hay que anteponer +221 aunque estés en Senegal; desde un teléfono senegalés, no.

**Wifi.** Los hoteles suelen tener wifi, con calidad desigual fuera de Dakar. No hagas operaciones bancarias en redes abiertas.

**Llamar a España.** Desde un teléfono senegalés, marca +34 y el número completo.

### Aeropuertos principales

| Aeropuerto | Código | Teléfono | Cómo llegar al centro |
|---|---|---|---|
| **Internacional Blaise Diagne (Dakar)** | DSS | | Traslado concertado o taxi oficial, por autopista de peaje |
| **Cap Skirring (Cap Skirring)** | CSK | | Traslado del hotel |

### Cómo moverse

**Coche con chófer.** Si alquilas un vehículo, Exteriores recomienda hacerlo con chófer local. El permiso español no se reconoce: hace falta el permiso internacional, acompañado del español.

**Viaja de día.** Evita los trayectos nocturnos. Incluso en la autopista entre Dakar, el aeropuerto y Mbour hay animales, vehículos parados o sin luces, y no está iluminada. El límite es de 110 km/h.

**Taxis.** Evita los vehículos particulares que hacen de taxi sin licencia, como los sept places, y las motos sin casco.

**A Casamance.** Para ir de Dakar a Ziguinchor o Cap Skirring, mejor en avión o en ferri. Si cruzas Gambia en coche, el paso preferible es el puente de Farafeni.

**Si tienes que denunciar.** El trámite puede ser largo: se presenta la denuncia y hay que ratificarla unos días después.

## 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 SENEGAL

| | |
|---|---|
| **Isla de Gorea** | La isla frente a Dakar, memoria de la trata de esclavos, a un paseo en barco. |
| **Dakar** | Los mercados, la cornisa sobre el Atlántico y la vida musical de la capital. |
| **Lago Rosa** | El lago salado de Retba, cerca de Dakar, donde todavía se recoge sal a mano. |
| **Saint Louis** | La antigua capital colonial, sobre una isla del río Senegal. |
| **Parque de Djoudj** | Una de las grandes reservas de aves de África, al norte de Saint Louis. |
| **Desierto de Lompoul** | Un pequeño mar de dunas, con noche en campamento. |

| | |
|---|---|
| **Delta del Sine Saloum** | Manglares, islas y pueblos de pescadores, en piragua. |
| **Saly y la Petite Côte** | La costa de playas y hoteles al sur de Dakar. |
| **Joal-Fadiouth** | La isla de las conchas, unida a tierra por un puente de madera. |

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