Kit de viaje a Suecia

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 Suecia

Emergencias (policía, ambulancias y bomberos)	112
Policía, denuncias que no son emergencia	114 14
Atención sanitaria no urgente	1177
Asistencia en carretera (Assistancekåren)	020 912 912
Emergencia consular de España	+46 70 304 2322

¿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 SUECIA

Servicio	Teléfono	Observaciones
Emergencias (policía, ambulancias y bomberos)	112	
Policía, denuncias que no son emergencia	114 14	Desde fuera de Suecia, +46 77 114 14 00
Atención sanitaria no urgente	1177	24 horas
Asistencia en carretera (Assistancekåren)	020 912 912	Gratuito desde Suecia

Embajada de España en Estocolmo

Dirección	Djurgårdsvägen 21, 115 21 Estocolmo; apartado postal 10295, 100 55 Estocolmo
Teléfono	+46 8 5228 0800
Emergencia consular	+46 70 304 2322. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.estocolmo@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 SUECIA

Capital	Estocolmo
Idioma	Sueco; casi todo el mundo habla inglés
Hora	UTC+1 en invierno y UTC+2 en verano. La misma hora que en la Península.
Prefijo telefónico	+46. 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 y F, de dos clavijas redondas. Los enchufes españoles sirven sin adaptador.
Mejor época	De junio a agosto, con días largos; de diciembre a marzo para la nieve y las auroras en el norte
Pagos	Lleva una tarjeta que funcione en el extranjero: muchos comercios y transportes no aceptan efectivo

Carné y luces	Luces encendidas las 24 horas y neumáticos de invierno del 1 de diciembre al 1 de abril
Fotografías	No fotografíes instalaciones protegidas, señalizadas por lo general con carteles amarillos

Moneda: corona sueca (SEK)

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

Euros	En SEK	SEK	En euros
1 €	11,1 SEK	10 SEK	0,90 €
5 €	55,5 SEK	50 SEK	4,51 €
10 €	111 SEK	100 SEK	9,01 €
20 €	222 SEK	500 SEK	45,07 €
50 €	555 SEK	1.000 SEK	90,13 €
100 €	1.110 SEK	5.000 SEK	450,65 €
200 €	2.219 SEK	10.000 SEK	901,31 €
500 €	5.548 SEK	50.000 SEK	4.506,53 €

Cambio de referencia del 16 de noviembre de 2026 (Banco Central Europeo): 1 euro = 11,1 SEK. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Tarjeta para todo. Suecia es una de las sociedades más digitalizadas del mundo en pagos: es muy frecuente que comercios, restaurantes y transportes no acepten efectivo. Comprueba antes del viaje que tu tarjeta sirve y qué comisiones internacionales cobra tu banco.

Pago móvil. El sistema Swish está muy extendido, pero requiere una cuenta bancaria sueca: los viajeros extranjeros tendrán que pagar con tarjeta de débito o crédito.

Efectivo en la frontera. Hay que declarar el efectivo superior a 10.000 euros, o su equivalente en otra divisa.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN SUECIA

Los españoles pueden entrar en Suecia con DNI o pasaporte en vigor y no necesitan visado. Hay controles de documentación en algunas fronteras, así que lleva siempre el documento.

DNI o pasaporte. Los españoles pueden entrar con **DNI o pasaporte**, siempre que estén vigentes. Es imprescindible llevar uno de los dos si viajas en avión.

Visado. Los españoles no necesitan visado para entrar en Suecia.

Controles en frontera. Suecia mantiene controles de documentación e identidad en sus fronteras terrestres desde enero de 2016, sobre todo en ciertos puertos de las regiones de Skåne y Västra Götaland y en el puente de Öresund. No limitan tu libertad de movimiento, pero pueden pedirte el documento si entras en coche, autobús, ferry o tren desde Dinamarca, Noruega o países vecinos.

Pasaporte obligatorio. Es obligatorio llevar pasaporte si viajas en crucero con escalas en puertos rusos, como San Petersburgo, o en un vuelo con escala en aeropuertos fuera del espacio Schengen, como Londres.

Vacunas. No hay ninguna obligatoria. Exteriores recomienda vacunarse contra la encefalitis transmitida por garrapatas (TBE) si vas a hacer camping o a estar en contacto con la naturaleza, sobre todo en el norte.

Dinero en la frontera. Hay que declarar las cantidades en efectivo superiores a 10.000 euros, o su equivalente en otra divisa.

Fotografías y drones. La ley sueca prohíbe fotografiar, grabar, dibujar o usar drones sobre los llamados objetos protegidos: edificios e instalaciones protegidos y señalizados, generalmente con carteles amarillos. Puede dar lugar a intervención policial, detención y sanciones penales.

Salud y sanidad

Las condiciones sanitarias son muy buenas. No hay convenio sanitario gratuito entre España y Suecia más allá de la normativa de la UE: lleva la Tarjeta Sanitaria Europea o un seguro con cobertura médica.

Tarjeta Sanitaria Europea. Exteriores subraya la necesidad de obtenerla o de llevar un seguro de viaje con cobertura médica. Los hospitales públicos suecos cobran una media de 240 euros por consulta a quien no presente la tarjeta ni un seguro, y los ingresos o intervenciones pueden costar mucho más.

Vacunas y garrapatas. Se recomienda la vacuna de la encefalitis transmitida por garrapatas (TBE) si vas a estar en zonas rurales o boscosas, sobre todo en el norte. Cubre brazos y piernas, usa repelente y revisa tu cuerpo después de cada excursión; si te encuentras una garrapata, extráela con pinzas finas, sin rotaciones.

Mosquitos y frío. En junio y julio, en el norte, lleva repelente y ropa que proteja piernas, tobillos y brazos. En invierno, sobre todo en el norte, hace falta ropa y calzado adecuados.

Medicamentos. Muchos medicamentos que en España se venden sin receta solo se dispensan con prescripción en Suecia. Lleva suficiente cantidad de los habituales y la receta o un informe médico.

Atención no urgente. Para orientación médica sin urgencia está el teléfono 1177, las 24 horas, con asistencia en inglés. También puedes acudir a un centro de atención primaria (Vårdcentral); lleva el pasaporte o el DNI.

No es un requisito de entrada. Exteriores subraya que es muy importante obtener una Tarjeta Sanitaria Europea o un seguro de viaje con cobertura médica, y recomienda un seguro que incluya expresamente la evacuación médica en zonas remotas si viajas por encima del Círculo Polar Ártico.

Seguridad

Exteriores no pone restricciones de viaje a Suecia. La alerta terrorista oficial es de nivel 3 en una escala de 5 y la criminalidad es alta: hay robos en zonas turísticas y tiroteos entre bandas en la periferia de las grandes ciudades.

Sin restricciones de viaje. Exteriores indica que no hay restricciones específicas relativas a viajes a Suecia. Zonas de riesgo medio: la periferia y las zonas industriales de grandes ciudades como Estocolmo, Gotemburgo y Malmö. En el resto del país el riesgo es bajo.

Terrorismo. La alerta terrorista oficial se sitúa en el nivel 3 de una escala de 5. Exteriores recomienda atención y precaución, sobre todo en lugares con mucha afluencia de personas.

Robos. Suecia tiene tasas de criminalidad altas y los robos en zonas turísticas son cada vez más frecuentes: cuida bolsos y carteras en el casco histórico de Estocolmo, en las estaciones de tren y metro, y en los autobuses entre los aeropuertos y las ciudades principales. Son comunes los robos de móviles y bicicletas.

Periferias. Algunas zonas periféricas de Estocolmo y Malmö han sido escenario de actos delictivos o vandálicos, y han aumentado los tiroteos entre bandas criminales. No son zonas turísticas, pero conviene tener precaución si pasas por ellas.

Manifestaciones. Suelen ser pacíficas, pero evita las concentraciones y sigue las instrucciones de las autoridades.

Naturaleza. Consulta la previsión meteorológica antes de salir, lleva mapas y una linterna de repuesto, y avisa de tu itinerario. Exteriores desaconseja esquiar fuera de pistas balizadas por el riesgo de aludes, y avisa de que en el Círculo Polar Ártico la asistencia de urgencia y el rescate tienen una capacidad muy limitada.

Drogas. El consumo, la tenencia y el tráfico de drogas se castigan con penas de 6 meses a 10 años. El cannabis y sus derivados, incluidos los productos con CBD, son ilegales en Suecia, también si son legales en España.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 23 de junio de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN SUECIA

Suecia es de la Unión Europea, así que tu móvil funciona con la tarifa que tienes en España: llamadas, mensajes y datos sin recargo, dentro de la política de utilización razonable de tu operador.

Límite de datos. Si tu tarifa es de datos ilimitados o muy barata, tu operador puede poner un tope de datos en itinerancia. Tiene que decirte cuál es y avisarte cuando lo alcances.

Barcos y aviones. A bordo, si el servicio se presta por satélite, no se aplican las normas europeas y los precios no tienen límite: activa el modo avión.

Llamar a España. Marca +34 y el número completo. Para llamar a un número sueco desde un móvil español, marca +46 y quita el cero inicial.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Estocolmo-Arlanda (Estocolmo)	ARN		Tren o autobús
Gotemburgo-Landvetter (Gotemburgo)	GOT		Autobús
Malmö (Malmö)	MMX		Autobús

Cómo moverse

Conducir. Se conduce por la derecha, con luces encendidas las 24 horas y cinturón también en los asientos traseros. Los menores de 7 años deben llevar sillita adaptada, y usar el móvil sin manos libres es ilegal.

Alcohol. El límite es muy estricto, 0,2 g/l, y los controles son frecuentes. Superarlo puede suponer una multa cuantiosa, la pérdida del carné y la detención preventiva hasta el juicio.

Neumáticos de invierno. Son obligatorios entre el 1 de diciembre y el 1 de abril, con clavos o sin ellos.

Animales. Es fácil cruzarse con alces, renos o ciervos en la carretera, sobre todo en zonas boscosas y al amanecer o al atardecer.

Multas y aparcamiento. La policía es muy rigurosa con el exceso de velocidad y con el cobro de multas: si sospechan que vas a salir sin pagar, pueden exigirte el pago inmediato. No se puede aparcar a menos de 10 metros de un paso de cebra ni en intersecciones, y hay calles donde está prohibido ciertos días por la limpieza.

Documentación perdida. Denuncia el robo o la pérdida en una comisaría de policía lo antes posible. Si no tienes documentos para volver a España, consulta con tu aerolínea; si no te dejan embarcar, la Embajada puede darte un salvoconducto, solo válido para regresar a España.

FRASES ÚTILES EN SUECO

La «j» suena como la «y» de «yo»; la «sj», «skj» y «stj» suenan como una «sh» fuerte; la «u» se dice como la «ü» francesa y la «y» también (ü). Las vocales «å» (como «o»), «ä» (como «e») y «ö» (como «eu» francesa) se marcan con los mismos signos en la pronunciación.

En español	En sueco	Se pronuncia
Hola / Adiós	Hej / Hej då	yéi / yéi do
Gracias	Tack	tak
Por favor	Snälla	snéla
Sí	Ja	ya
No	Nej	néi
Perdón / Disculpe	Förlåt / Ursäkta	förlót / ürsjékta
No pasa nada	Ingen fara	ínguen fára
¿Cómo estás?	Hur mår du?	hür mor dü
Bien	Bra	bra
Me llamo…	Jag heter…	ya héter…
No entiendo	Jag förstår inte	ya förshtór ínte
¿Habla inglés?	Talar ni engelska?	tálar ni éngelska
No hablo sueco	Jag talar inte svenska	ya tálar ínte svénska
Más despacio, por favor	Kan ni prata långsammare?	kan ni práta lónsamare
¿Dónde está…?	Var finns…?	var fins…
¿Cuánto cuesta?	Hur mycket kostar det?	hür mükke kóstar de
Soy de España	Jag kommer från Spanien	ya kómer fron spánien
¿Puede escribirlo?	Kan ni skriva ner det?	kan ni skríva ner de
Agua	Vatten	váten
Comida	Mat	mat
La carta, por favor	Menyn, tack	menín, tak
Sin picante	Inte starkt	ínte starkt
Soy vegetariano	Jag är vegetarian	ya e vegetariyán
Soy alérgico a…	Jag är allergisk mot…	ya e alérguisk mot…
La cuenta, por favor	Notan, tack	nótan, tak
Está muy rico	Det smakar jättegott	de smákar yétegot
Taxi	Taxi	táksi

En español	En sueco	Se pronuncia
Aeropuerto	Flygplats	flügplats
Estación de tren	Tågstation	tógstashón
Hotel	Hotell	hotél
Voy aquí (enseñando la dirección)	Jag ska hit	ya ska hit
Ponga el taxímetro, por favor	Sätt på taxametern, tack	set po taksamétern, tak
Pare aquí	Stanna här, tack	stána hér, tak
Baño	Toalett	toalét
Dinero	Pengar	péngar
Caro	Dyrt	dürt
¿Me lo rebaja?	Kan jag få rabatt?	kan ya fo rabát
¿Puedo pagar con tarjeta?	Kan jag betala med kort?	kan ya betála med kort
Cajero automático	Bankomat	bankomát
Farmacia	Apotek	apoték
Uno, dos, tres	Ett, två, tre	et, tvo, tre
¡Ayuda!	Hjälp!	yelp
Policía	Polis	polís
Hospital	Sjukhus	shükhüs
Médico	Läkare	lékare
Necesito un médico	Jag behöver en läkare	ya behövér en lékare
Llame a una ambulancia	Ring efter en ambulans	ring éfter en ambuláns
Me han robado	Jag har blivit bestulen	ya har blívit bestülen
He perdido el pasaporte	Jag har tappat mitt pass	ya har tápat mit pas
Estoy perdido	Jag har gått vilse	ya har got vílse

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

Jag behöver en läkare

Necesito un médico

Ring polisen, tack

Por favor, llame a la policía

Kör mig till sjukhuset, tack

Lléveme al hospital, por favor

Kör mig till Spaniens ambassad

Lléveme a la Embajada de España

Jag är allergisk mot:

Soy alérgico a:

Ring det här numret, tack:

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN SUECIA

Estocolmo y Gamla Stan	La capital, repartida en islas, con su casco histórico medieval.
Archipiélago de Estocolmo	Miles de islas y islotes a poca distancia de la capital, para recorrer en barco.
Gotemburgo	La segunda ciudad del país, en la costa oeste, con canales y mucha vida de puerto.
Malmö	La gran ciudad del sur, junto al puente de Öresund que la une con Dinamarca.
Uppsala	La ciudad universitaria, con su catedral y su larga tradición académica.

Visby, en Gotland	La ciudad amurallada de la isla de Gotland, en el Báltico.
Laponia sueca	El norte, por encima del Círculo Polar Ártico, de bosques, lagos y auroras boreales.
Dalarna	El corazón rural del país, de lagos, bosques y casas rojas 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 Suecia. Banco Central Europeo: tipos de cambio de referencia del euro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Suecia. 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.