Kit de viaje a Tanzania

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 Tanzania

Policía	112
Emergencias sanitarias	199
Bomberos	114
Policía Diplomática y de Turismo	+255 769 528 997
Emergencia consular de España	+255 754 042 123 (desde Tanzania: 0754 042 123)

¿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 TANZANIA

Servicio	Teléfono	Observaciones
Policía	112	24 horas
Emergencias sanitarias	199	
Bomberos	114	
Policía Diplomática y de Turismo	+255 769 528 997	
AMREF, aeroambulancias	+255 787 747 464	Servicio privado
Aga Khan Hospital	+255 22 211 5151	Dar es Salaam
Tasakhtaa Global Hospital	+255 242 232341	Zanzíbar
Arusha Lutheran Medical Centre	+255 27 254 8030	Arusha

Embajada de España en Dar es Salaam

Dirección	99B Kinondoni Road, P.O. Box 842, Dar es Salaam
Teléfono	+255 22 266 6936
Emergencia consular	+255 754 042 123 (desde Tanzania: 0754 042 123). Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.daressalaam@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 TANZANIA

Capital	Dodoma
Idioma	Suajili e inglés
Hora	UTC+3 todo el año. Dos horas más que en la Península en invierno y una hora más en verano.
Prefijo telefónico	+255. Para llamar a España: marca 00 34 y el número completo.
Se conduce	Por la izquierda

Electricidad	230 V y 50 Hz. Enchufes de tipo D y G, de tres clavijas (redondas o rectangulares). Los enchufes españoles no sirven: lleva un adaptador universal que incluya los tipos D y G. El voltaje es el mismo que en España.
Mejor época	De junio a octubre, la estación seca; llueve de marzo a mayo y de noviembre a diciembre
Bolsas de plástico	Prohibidas: no las lleves ni en la maleta
Vestimenta	Zanzíbar y la costa son de mayoría musulmana: viste con respeto, sobre todo en Ramadán
Accesibilidad	Edificios y transporte público no suelen estar adaptados
Denuncias	Para reclamar al seguro por un robo te pedirán la denuncia ante la policía local

Moneda: chelín tanzano (TZS)

Billetes de 1.000, 2.000, 5.000 y 10.000 chelines.

Euros	En TZS	TZS	En euros
1 €	2.950 TZS	1.000 TZS	0,34 €
5 €	14.751 TZS	5.000 TZS	1,69 €
10 €	29.502 TZS	10.000 TZS	3,39 €
20 €	59.005 TZS	50.000 TZS	16,95 €
50 €	147.512 TZS	100.000 TZS	33,90 €
100 €	295.024 TZS	500.000 TZS	169,48 €
200 €	590.048 TZS	1.000.000 TZS	338,96 €
500 €	1.475.120 TZS	5.000.000 TZS	1.694,78 €

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 2.950 TZS. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Dónde cambiar. Solo en bancos: el Gobierno cerró las casas de cambio. En las ciudades hay cajeros automáticos.

Dólares. En los parques nacionales, la mayoría de las agencias de safaris y hoteles aceptan dólares. Llévalos emitidos después de 2009: los anteriores no suelen aceptarlos.

Moneda local para el día a día. Para restaurantes y compras pequeñas, mejor pagar en chelines.

Tarjetas. Algunos establecimientos cobran una comisión del 5 % por pagar con tarjeta. Pacta con tu banco un límite diario de retirada en cajero.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN TANZANIA

Los españoles necesitan pasaporte con seis meses de validez y tres páginas en blanco, visado (en línea o a la llegada) y un seguro de viaje obligatorio comprado a las autoridades locales, distinto para Zanzíbar y para la Tanzania continental.

Pasaporte. En vigor, con **al menos seis meses de validez** desde la fecha de entrada y al menos tres páginas en blanco. Llévalo también al pasar del continente a Zanzíbar: allí hay control de inmigración.

Visado. Obligatorio, también para los menores. Se tramita en línea en la web oficial o a la llegada en los aeropuertos internacionales de Dar es Salaam, Zanzíbar y Kilimanjaro. Según Exteriores, el de turismo, válido hasta 90 días, cuesta 50 dólares.

Seguro obligatorio de Zanzíbar. Todos los visitantes de Zanzíbar deben tener un seguro contratado con la Zanzibar Insurance Corporation para toda la estancia, tengan o no otro seguro internacional. Se compra en la web Visit Zanzibar. Sin él pueden denegarte la entrada.

Seguro obligatorio del continente. Tanzania ha creado un seguro obligatorio para entrar en la parte continental, con una prima de 44 dólares y una validez máxima de 92 días. Según Exteriores se aplica desde el 1 de octubre y se compra en la web oficial.

Voluntariado. Con visado de turista no se puede hacer ninguna actividad profesional ni voluntariado, aunque no sea remunerado. Hace falta visado de negocios y permiso de trabajo. Incumplirlo puede suponer detención, multa y deportación.

Fiebre amarilla y control sanitario. Viajando desde España no se exige la vacuna. Sí a quien procede de un país con riesgo o ha hecho allí una escala de más de 12 horas, como ocurre con todos los países vecinos. Por el ébola en la región hay que rellenar un formulario sanitario oficial.

Lo que no puedes llevar ni sacar. Bolsas de plástico, prohibidas y multadas. Y no saques del país marfil, pieles, conchas, madera de sándalo, plantas ni animales: los registros en frontera son rigurosos y las penas incluyen prisión.

Salud y sanidad

Hay paludismo y dengue. Los medios sanitarios son limitados: aceptables en algunos centros de Dar es Salaam y deficientes en el resto. Para cualquier problema de cierta gravedad, Exteriores recomienda salir del país.

Vacunas. Ninguna obligatoria desde España. Exteriores recomienda tener al día difteria-tétanos-polio y vacunarse de fiebre tifoidea, hepatitis A y B y meningitis; también cita tuberculosis y rabia. Consulta con tu centro de vacunación internacional.

Paludismo y dengue. Usa repelente, mosquitera y ropa que cubra brazos y piernas, sobre todo al amanecer y al atardecer, y pregunta por la profilaxis. Si tienes fiebre, dolor de cabeza y escalofríos, ve al médico cuanto antes.

Hospitales. Las prestaciones médicas de calidad son escasas y los principales centros son privados, en Dar es Salaam, Arusha y Zanzíbar. No se recomienda tratar en Tanzania los casos de cierta gravedad.

Agua y comida. Hay casos de cólera en todo el país, sobre todo en época de lluvias. Bebe solo agua embotellada o hervida y filtrada, come productos cocinados y evita la leche sin pasteurizar.

Brotes. En enero de 2025 la OMS confirmó un brote del virus de Marburgo en la región de Kagera, en el noroeste. Sigue las indicaciones de la OMS y de las autoridades sanitarias.

Sí: Zanzíbar exige un seguro contratado con la Zanzibar Insurance Corporation y la Tanzania continental otro propio, y ninguno se puede sustituir por un seguro español. Exteriores recomienda llevar, además, un seguro internacional de amplia cobertura que incluya la repatriación, y advierte de que la cobertura de las pólizas de la Zanzibar Insurance Corporation es muy limitada.

Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución y desaconseja el viaje a la región de Mtwara, fronteriza con Mozambique. Hay robos a turistas y una amenaza terrorista potencial en toda la región de África Oriental.

Zonas de riesgo. La región de Mtwara, fronteriza con Mozambique: Exteriores desaconseja el viaje. También señala como zona de riesgo Dar es Salaam, donde pide extremar las precauciones.

Robos. Hay tirones desde coches y motos. Evita ir a pie, sobre todo de noche y a la salida de hoteles, bares y restaurantes, y también en algunas playas en temporada alta. Evita las zonas aisladas y sin vigilancia.

Falsos taxistas. Se han denunciado secuestros breves en los que llevan a la víctima de cajero en cajero. Usa solo taxis oficiales o el transporte de tu alojamiento, no lleves las tarjetas encima si no hace falta y pacta con tu banco un límite diario de retirada.

Presencia policial. Tras las manifestaciones de la jornada electoral persisten los controles en la vía pública. Evita las aglomeraciones. Compartir imágenes que generen alarma social es delito y se han revisado dispositivos electrónicos.

Terrorismo. Extrema las precauciones en hoteles, restaurantes, centros comerciales y lugares de culto frecuentados por extranjeros, en todo el país y sobre todo en Dar es Salaam.

Estafas con safaris. Contrata solo con compañías conocidas y solventes: hay estafas con empresas locales sin registro legal que venden viajes y safaris por internet o por teléfono.

Drogas y leyes. Toda droga es ilegal y las penas van de 10 a 20 años de prisión e incluso cadena perpetua, con especial rigor en Zanzíbar. Las relaciones entre personas del mismo sexo son delito castigado con prisión.

Lluvias y terremotos. En época de lluvias, de marzo a mayo y de noviembre a diciembre, son frecuentes las inundaciones, sobre todo en la costa. Hay riesgo sísmico.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 17 de noviembre de 2026, actualizadas el 20 de octubre de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN TANZANIA

Tanzania 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.

Cobertura. En los parques y en ruta la cobertura puede ser escasa. Apunta en papel los teléfonos importantes y deja tu itinerario a alguien.

Cuidado con lo que compartes. Compartir imágenes que generen alarma social es delito y se han revisado móviles en controles.

Llamar a España. Marca 00 34 y el número completo. Para llamar a un número tanzano desde un móvil español, marca +255 y quita el cero inicial.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Internacional del Kilimanjaro (Arusha y Moshi)	JRO		Traslado de la agencia
Abeid Amani Karume (Zanzíbar)	ZNZ		Traslado del hotel o taxi oficial
Internacional Julius Nyerere (Dar es Salaam)	DAR		Traslado concertado o taxi oficial

Cómo moverse

Por carretera. Se conduce por la izquierda. El mal estado de las carreteras, la falta de señales y de luz, la imprudencia de los conductores y los animales en la calzada aumentan el riesgo. Exteriores desaconseja conducir de noche fuera de las ciudades.

Permiso de conducir. Para estancias de menos de tres meses hace falta el permiso internacional.

Vuelos internos. Las compañías aéreas locales no se ajustan a los estándares de seguridad europeos y tienen prohibido operar en el espacio aéreo de la Unión Europea. Consulta la lista de seguridad aérea de la UE antes de reservar.

Taxis. Solo oficiales, o el transporte concertado con tu alojamiento. Nunca subas a un taxi que te aborda en la calle.

A Zanzíbar. Se llega en avión o en ferri desde Dar es Salaam. Lleva el pasaporte y el seguro obligatorio de Zanzíbar: hay control de inmigración.

FRASES ÚTILES EN SUAJILI

El suajili se lee casi como el español y el acento cae siempre en la penúltima sílaba. En la pronunciación, «j» es una hache aspirada suave (más floja que la jota), «sh» suena como en inglés «she» y «y» como en «yo».

En español	En suajili	Se pronuncia
Hola / Adiós	Jambo / Kwaheri	yámbo / kuajéri
Gracias	Asante	asánte
Por favor	Tafadhali	tafadáli
Sí	Ndiyo	ndío
No	Hapana	japána
Perdón / Disculpe	Samahani	samajáni
No pasa nada	Hakuna shida	jakúna shída
¿Cómo estás?	Habari yako?	jabári yáko
Bien	Nzuri	nsúri
Me llamo…	Jina langu ni…	yína lángu ni…
No entiendo	Sielewi	sieléui
¿Habla inglés?	Unazungumza Kiingereza?	unasungúmsa ki-inguerésa
No hablo suajili	Sizungumzi Kiswahili	sisungúmsi kisuajíli
Más despacio, por favor	Polepole, tafadhali	polepóle, tafadáli
¿Dónde está…?	… iko wapi?	… íko uápi
¿Cuánto cuesta?	Ni bei gani?	ni béi gáni
Soy de España	Ninatoka Uhispania	ninatóka ujispánia
¿Puede escribirlo?	Tafadhali niandikie	tafadáli niandikíe
Agua	Maji	máyi
Comida	Chakula	chakúla
La carta, por favor	Naomba menyu	naómba méniu
Sin picante	Bila pilipili	bíla pilipíli
Soy vegetariano	Sili nyama	síli ñáma
Soy alérgico a…	Nina mzio wa…	nína msío ua…
La cuenta, por favor	Naomba bili	naómba bíli
Está muy rico	Ni tamu sana	ni támu sána
Taxi	Teksi	téksi
Aeropuerto	Uwanja wa ndege	uuánya ua ndégue

En español	En suajili	Se pronuncia
Estación de tren	Kituo cha treni	kitúo cha tréni
Hotel	Hoteli	jotéli
Voy aquí (enseñando la dirección)	Ninaenda hapa	ninaénda jápa
Ponga el taxímetro, por favor	Washa mita, tafadhali	uásha míta, tafadáli
Pare aquí	Simama hapa	simáma jápa
Baño	Choo	chóo
Dinero	Pesa	pésa
Caro	Ghali	gáli
¿Me lo rebaja?	Unaweza kupunguza bei?	unauésa kupungúsa béi
¿Puedo pagar con tarjeta?	Naweza kulipa kwa kadi?	nauésa kulípa kua kádi
Cajero automático	ATM	ei-ti-ém
Farmacia	Duka la dawa	dúka la dáua
Uno, dos, tres	Moja, mbili, tatu	móya, mbíli, tátu
¡Ayuda!	Msaada!	msaáda
Policía	Polisi	polísi
Hospital	Hospitali	jospitáli
Médico	Daktari	daktári
Necesito un médico	Ninahitaji daktari	ninajitáyi daktári
Llame a una ambulancia	Ita ambulansi	íta ambulánsi
Me han robado	Nimeibiwa	nimeibíua
He perdido el pasaporte	Nimepoteza pasipoti	nimepotésa pasipóti
Estoy perdido	Nimepotea	nimepotéa

TARJETA PARA ENSEÑAR

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

Ninahitaji daktari

Necesito un médico

Tafadhali, ita polisi

Por favor, llame a la policía

Tafadhali, nipeleke hospitali

Lléveme al hospital, por favor

Nipeleke Ubalozi wa Uhispania

Lléveme a la Embajada de España

Nina mzio wa:

Soy alérgico a:

Tafadhali, piga simu kwa namba hii:

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN TANZANIA

Serengueti	La llanura sin fin y la gran migración de ñus y cebras.
Cráter del Ngorongoro	Una caldera volcánica con una de las mayores concentraciones de fauna de África.
Tarangire	Baobabs y grandes manadas de elefantes.
Lago Manyara	Un parque pequeño al pie del Rift, con flamencos y bosque.
Kilimanjaro	El techo de África: la ascensión lleva varios días y exige aclimatación.

Stone Town (Zanzíbar)	La ciudad vieja de piedra de coral, con sus puertas talladas y su mercado.
Playas de Zanzíbar	Nungwi, Kendwa y Paje, de arena blanca y mareas largas.
Arusha	La puerta de los safaris del norte, al pie del monte Meru.

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