# Kit de viaje a Tayikistán

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 Tayikistán

| | |
|---|---|
| **Emergencias** | 112 |
| **Bomberos** | 101 |
| **Policía** | 102 |
| **Ambulancia** | 103 |
| **Emergencia consular de España** | +7 7017 11 55 02 |

**¿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 TAYIKISTÁN

| Servicio | Teléfono | Observaciones |
|---|---|---|
| **Emergencias** | 112 | Número general para emergencias |
| **Bomberos** | 101 | Teléfono local de interés que da Exteriores |
| **Policía** | 102 | Teléfono local de interés que da Exteriores |
| **Ambulancia** | 103 | Teléfono local de interés que da Exteriores |
| **Gas** | 104 | Teléfono local de interés que da Exteriores |

### Embajada de España en Astaná (Kazajistán), que atiende Tayikistán

| | |
|---|---|
| **Atiende a** | Tayikistán |
| **Dirección** | Kosmonavtov 62A, 010000 Astaná |
| **Teléfono** | +7 7172 95 88 08 |
| **Emergencia consular** | +7 7017 11 55 02. Solo para emergencias de españoles. |
| **Correo** | emb.astana@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 TAYIKISTÁN

| | |
|---|---|
| **Capital** | Dusambé |
| **Idioma** | Tayiko, que es el idioma oficial, y ruso, muy usado en la comunicación diaria |
| **Hora** | UTC+5 todo el año. Cuatro horas más que en la Península en invierno y tres más en verano. |
| **Prefijo telefónico** | +992. Para llamar a España: desde Tayikistán, marca 810, el 34 y el número completo; desde un móvil, +34 y el número. |
| **Se conduce** | Por la derecha |

| | |
|---|---|
| **Electricidad** | 220 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C y F: dos clavijas redondas. Los enchufes españoles sirven: Exteriores dice que la corriente es la misma que en España y no hace falta llevar convertidores ni adaptadores. |
| **Mejor época** | Primavera y otoño; en invierno puede haber cortes de electricidad, incluso en la capital |
| **Registro** | Regístrate en Dusambé en un plazo de 10 días laborales desde tu llegada |
| **Documentación** | Lleva siempre el pasaporte con el visado en regla o una fotocopia compulsada |
| **Pamir** | Exteriores desaconseja vivamente la carretera del Pamir por las obras y los cortes de tráfico |

### Moneda: somoni tayiko (TJS)

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

| Euros | En TJS | TJS | En euros |
|---|---|---|---|
| **1 €** | 10,3 TJS | 10 TJS | 0,97 € |
| **5 €** | 51,3 TJS | 50 TJS | 4,87 € |
| **10 €** | 103 TJS | 100 TJS | 9,74 € |
| **20 €** | 205 TJS | 500 TJS | 48,70 € |
| **50 €** | 513 TJS | 1.000 TJS | 97,40 € |
| **100 €** | 1.027 TJS | 5.000 TJS | 486,98 € |
| **200 €** | 2.053 TJS | 10.000 TJS | 973,95 € |
| **500 €** | 5.134 TJS | 50.000 TJS | 4.869,77 € |

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 10,3 TJS. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

**Moneda no convertible.** Exteriores dice que el somoni no es convertible en los mercados de divisas internacionales.

**Dónde cambiar.** El euro y el dólar se cambian sin dificultad en el aeropuerto de Dusambé, en los bancos y en las oficinas de cambio de los hoteles. No se aceptan billetes viejos, desgarrados o dañados, y no es recomendable cambiar fuera de los establecimientos autorizados.

**Tarjetas y cajeros.** Solo en Dusambé o Khujand es posible pagar con tarjeta de crédito o sacar dinero de un cajero. No se aceptan cheques de viaje.

**Declarar dinero.** Si llevas el equivalente a más de 3000 USD, hay que declararlo a la entrada.

## REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN TAYIKISTÁN

**Los españoles pueden entrar sin visado para estancias de hasta 30 días, con el pasaporte en vigor. Si te quedas más, necesitas visado, y en cualquier caso hay que registrarse en Dusambé en un plazo de 10 días laborales.**

**Pasaporte.** Se requiere pasaporte en vigor con un periodo de validez de al menos 6 meses posteriores a la fecha de caducidad del visado. Es obligatorio llevarlo siempre encima, porque la policía puede pedirlo en cualquier momento.

**Exención de visado.** Los españoles pueden permanecer en el país hasta 30 días sin visado. Si te quedas más, es imprescindible un visado en vigor.

**Visado de turista o por negocios.** Permite una estancia no superior a 45 días en un periodo de 90 días y no se puede ampliar ni sustituir. Se puede pedir por vía electrónica, en una representación de Tayikistán o en el aeropuerto internacional de Dusambé, siempre con una presolicitud electrónica.

**Registro obligatorio.** En un plazo de 10 días laborales desde la llegada, hay que registrarse en la Oficina de Visados y Registro de Dusambé. Algunos hoteles de Dusambé hacen el registro de sus clientes. Si no lo haces, te pueden prohibir la salida hasta pagar una multa.

**Permiso para Gorno-Badakhshan.** Entrar en la región de Gorno-Badakhshan requiere un permiso especial por adelantado, además del visado. Ese permiso no autoriza la entrada al lago Sarez.

**Dinero en la frontera.** No hay restricciones a la importación de divisas, pero si la suma supera el equivalente a 3000 USD hay que declararla a la entrada con el formulario correspondiente.

**Si entras con tu coche.** Si entras con vehículo propio, Exteriores recomienda salir del país con el mismo vehículo para evitar problemas en la frontera.

## Salud y sanidad

No hay ninguna vacuna obligatoria, pero Exteriores recomienda varias, sobre todo si viajas por zonas rurales. La infraestructura sanitaria está muy por debajo de los estándares occidentales y para los casos graves es mejor volver a España o a Europa Occidental.

**Vacunas.** No hay ninguna vacuna obligatoria si se viaja desde España. Exteriores recomienda estar vacunado contra gripe, varicela, poliomielitis, sarampión, rubeola, paperas, difteria, tétanos, tosferina y tifus, además de hepatitis A y B y rabia, sobre todo si pasas mucho tiempo en entornos naturales.

**Malaria y otras enfermedades.** Pueden producirse brotes de malaria, con más riesgo de junio a octubre, sobre todo en Khatlon, Dusambé, Gorno-Badakhshan y Leninabad. Tayikistán tiene alta incidencia de tuberculosis y hay brotes ocasionales de fiebre tifoidea, además de riesgo de cólera y otras enfermedades transmitidas por el agua.

**Estancias de más de 90 días.** Quien permanezca más de 90 días debe presentar un certificado médico que demuestre que no es portador del VIH/SIDA, o hacerse el test en Tayikistán.

**Agua y comida.** No bebas agua del grifo sin filtrar. Come preferentemente verduras hervidas o cocidas y la fruta bien lavada y pelada, y evita la carne y los productos perecederos en mercados o bazares.

**Mal de altura.** Hay riesgo de sufrir mal de altura en la autopista que cruza las montañas del Pamir.

**Sanidad.** Faltan suministros médicos básicos. Hay hospitales públicos y clínicas privadas que pueden atender bien los casos no graves. No existe ningún convenio bilateral con España en materia de sanidad, y Exteriores recomienda llevar un botiquín con lo más necesario.

**No es un requisito de entrada. Exteriores dice que es muy conveniente tener contratado un seguro de viaje que incluya repatriación en caso de urgente necesidad.**

## Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución y abstenerse de hacerlo por determinadas zonas: las fronteras con los países vecinos, sobre todo con Kirguistán y Afganistán, la región de Gorno-Badakhshan y la carretera del Pamir. El resto del país es de riesgo medio.

**Zonas que deben evitarse.** Las zonas fronterizas con los países vecinos, sobre todo con Kirguistán, donde hay riesgo de conflicto, cierres de frontera sin aviso y minas terrestres, y con Afganistán, cuya frontera terrestre está cerrada y donde hay riesgo de atentados. No te salgas de la carretera cerca de las fronteras afgana, uzbeka y kirguisa, porque hay campos de minas.

**Gorno-Badakhshan.** Se suspenden a veces los permisos de entrada a esta región y las tensiones en Khorog han aumentado en los últimos años. Con cierta periodicidad hay operaciones antiterroristas en Khorog: sigue las instrucciones de las autoridades locales.

**Carretera del Pamir.** Exteriores desaconseja vivamente hacer la ruta ahora: hay obras con voladuras de dinamita y cortes de tráfico diarios entre las 7 y las 15 horas, mal estado de la carretera y accidentes frecuentes de turistas.

**Criminalidad.** En Dusambé es moderada, pero puede haber episodios violentos. La policía no suele asistir de inmediato en robos a mano armada o carterismo. Ten cuidado en bazares y mercados.

**Llegada al aeropuerto.** Conviene contratar antes el transporte a través del hotel o de la agencia de viajes.

**Manifestaciones.** Evita las manifestaciones y las grandes aglomeraciones: la reacción policial puede ser impredecible.

**Terremotos y cortes de luz.** Es un país propenso a los terremotos. En invierno puede haber cortes de electricidad en cualquier lugar, incluida la capital.

**Drogas y costumbres.** El tráfico, el consumo y la posesión de drogas se castigan con penas muy severas de cárcel. Las relaciones entre personas del mismo sexo no están penadas, pero están muy mal vistas: evita las muestras de afecto en público.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 6 de junio de 2025.

## MÓVIL Y TRANSPORTE EN TAYIKISTÁN

Tayikistán está fuera de la Unión Europea, 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.

**Calidad de las comunicaciones.** Exteriores dice que las comunicaciones telefónicas, interiores y con el extranjero, son aceptables, pero pueden fallar durante cortos espacios de tiempo, especialmente en invierno.

**Cómo se marca.** Desde España, marca 00 o +, el prefijo 992 y el número tayiko. Los prefijos de ciudad son 372 para Dusambé, 3422 para Khujand y 35222 para Khorog.

**Llamar a España.** Desde Tayikistán, marca 810, el 34 y el número completo.

### Aeropuertos principales

| Aeropuerto | Código | Teléfono | Cómo llegar al centro |
|---|---|---|---|
| **Internacional de Dusambé (Dusambé)** | DYU | | Transporte contratado antes a través del hotel o de la agencia de viajes |
| **Internacional de Khujand (Khujand)** | LBD | | Transporte contratado antes a través del hotel o de la agencia de viajes |

### Cómo moverse

**Entra por el aeropuerto.** Exteriores recomienda entrar en Tayikistán por el aeropuerto internacional de Dusambé y evitar en lo posible los puestos fronterizos terrestres.

**Transporte público y taxis.** El transporte público está poco desarrollado y los taxis oficiales son escasos. Cualquier automóvil puede hacer de taxi si pactas el precio antes de subirte. Si no hablas ruso, es mejor contratar un chófer por el hotel durante el día o tomar un taxi autorizado.

**Si conduces.** Tayikistán reconoce los permisos de conducir expedidos según el Convenio de Viena de 1968, pero no hay convenio con España para canjear permisos.

**Vuelos.** Hay pocas opciones para volar desde España con menos de dos escalas.

## FRASES ÚTILES EN RUSO

La sílaba tónica manda: la «o» sin acento se pronuncia casi como una a. «sh» suena como en inglés «show» y la «j» como la jota española.

| En español | En ruso | Se pronuncia |
|---|---|---|
| **Hola / Adiós** | Здравствуйте / До свидания | sdrástvuite / da svidáñia |
| **Gracias** | Спасибо | spasíba |
| **Por favor** | Пожалуйста | pashálsta |
| **Sí** | Да | da |
| **No** | Нет | niet |
| **Perdón / Disculpe** | Извините | isviñítie |
| **No pasa nada** | Ничего страшного | nichivó stráshnava |
| **¿Cómo estás?** | Как дела? | kak dielá |
| **Bien** | Хорошо | jarashó |
| **Me llamo…** | Меня зовут… | miñá savút… |
| **No entiendo** | Я не понимаю | ya ni panimáyu |
| **¿Habla inglés?** | Вы говорите по-английски? | vi gavaríte pa-anglíski |
| **No hablo ruso** | Я не говорю по-русски | ya ni gavariú pa-rúski |
| **Más despacio, por favor** | Помедленнее, пожалуйста | pamiédleneye, pashálsta |
| **¿Dónde está…?** | Где находится…? | gdie najóditsa…? |
| **¿Cuánto cuesta?** | Сколько стоит? | skólka stóit |
| **Soy de España** | Я из Испании | ya is ispáñii |
| **¿Puede escribirlo?** | Напишите, пожалуйста | napishíte, pashálsta |
| **Agua** | Вода | vadá |
| **Comida** | Еда | yedá |
| **La carta, por favor** | Меню, пожалуйста | miñú, pashálsta |
| **Sin picante** | Не острое, пожалуйста | ni óstraye, pashálsta |
| **Soy vegetariano** | Я вегетарианец / вегетарианка | ya viguitariánets / viguitariánka |
| **Soy alérgico a…** | У меня аллергия на… | u miñá alerguíya na… |
| **La cuenta, por favor** | Счёт, пожалуйста | shiot, pashálsta |
| **Está muy rico** | Очень вкусно | óchiñ fkúsna |
| **Taxi** | Такси | taksí |
| **Aeropuerto** | Аэропорт | aerapórt |

| En español | En ruso | Se pronuncia |
|---|---|---|
| **Estación de tren** | Вокзал | vaksál |
| **Hotel** | Гостиница | gastíñitsa |
| **Voy aquí (enseñando la dirección)** | Мне сюда | mñe siudá |
| **Ponga el taxímetro, por favor** | Включите счётчик, пожалуйста | fkliuchíte shiótchik, pashálsta |
| **Pare aquí** | Остановите здесь, пожалуйста | astanavíte sdies, pashálsta |
| **Baño** | Туалет | tualét |
| **Dinero** | Деньги | diéngui |
| **Caro** | Дорого | dóraga |
| **¿Me lo rebaja?** | Можно дешевле? | móshna dishévle |
| **¿Puedo pagar con tarjeta?** | Можно заплатить картой? | móshna saplatít kártai |
| **Cajero automático** | Банкомат | bankamát |
| **Farmacia** | Аптека | aptiéka |
| **Uno, dos, tres** | Один, два, три | adín, dva, tri |
| **¡Ayuda!** | Помогите! | pamaguíte |
| **Policía** | Полиция | palítsiya |
| **Hospital** | Больница | balñítsa |
| **Médico** | Врач | vrach |
| **Necesito un médico** | Мне нужен врач | mñe núshen vrach |
| **Llame a una ambulancia** | Вызовите скорую помощь | vísavite skóruyu pómosh |
| **Me han robado** | Меня обокрали | miñá abakráli |
| **He perdido el pasaporte** | Я потерял / потеряла паспорт | ya patiriál / patiriála páspart |
| **Estoy perdido** | Я заблудился / заблудилась | ya sabludílsia / sabludílas |

## TARJETA PARA ENSEÑAR

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

### Мне нужен врач

Necesito un médico

### Пожалуйста, вызовите полицию

Por favor, llame a la policía

### Отвезите меня в больницу, пожалуйста

Lléveme al hospital, por favor

### Отвезите меня в посольство Испании, пожалуйста

Lléveme a la Embajada de España

### У меня аллергия на:

Soy alérgico a:

### Пожалуйста, позвоните по этому номеру:

Por favor, llame a este número:

## QUÉ VER EN TAYIKISTÁN

| | |
|---|---|
| **Dusambé** | La capital, con sus bazares, parques y museos. |
| **Montes Fann** | Montaña de lagos y valles para senderismo, en el noroeste del país. |
| **Lago Iskanderkul** | Un lago de montaña de aguas azules, muy visitado desde los montes Fann. |
| **Fortaleza de Hisor** | Los restos de una fortaleza antigua a las afueras de Dusambé. |

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