# Kit de viaje a Turkmenistán

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 Turkmenistán

| | |
|---|---|
| **Policía** | 02 |
| **Bomberos** | 01 |
| **Ambulancias** | 03 |
| **Emergencia consular de España** | +7 499 136 39 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 TURKMENISTÁN

| Servicio | Teléfono | Observaciones |
|---|---|---|
| **Policía** | 02 | |
| **Bomberos** | 01 | |
| **Ambulancias** | 03 | 003 desde el móvil; el operador solo habla ruso o turcomano |

### Consulado General de España en Moscú (atiende Turkmenistán)

| | |
|---|---|
| **Dirección** | Stremianniy Pereulok 31/1, 115054 Moscú (Rusia) |
| **Teléfono** | +7 495 234 22 98 |
| **Emergencia consular** | +7 499 136 39 02. Solo para emergencias de españoles. |
| **Correo** | cog.moscu@maec.es |

### Embajada de España en Moscú (acreditada en Turkmenistán)

| | |
|---|---|
| **Dirección** | Bolshaya Nikitskaya 50/8, 115127 Moscú (Rusia) |
| **Teléfono** | +7 495 690 29 93 |
| **Correo** | emb.moscu@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 TURKMENISTÁN

| | |
|---|---|
| **Capital** | Asjabad |
| **Idioma** | Turcomano y ruso |
| **Hora** | UTC+5 todo el año. Cuatro horas más que en la Península en invierno y tres horas más en verano. |
| **Prefijo telefónico** | +993. Para llamar a España: marca +34 y el número completo. |
| **Se conduce** | Por la derecha |
| **Electricidad** | 220 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C y F: dos clavijas redondas. Los enchufes españoles sirven en las tomas de tipo C y F, que son las habituales. |

| | |
|---|---|
| **Mejor época** | Primavera y otoño; el verano es muy caluroso en el desierto |
| **Efectivo** | Lleva dinero en efectivo para toda la estancia, preferiblemente dólares nuevos y sin anotaciones |
| **Documentación** | Lleva el pasaporte contigo en todo momento y guarda el duplicado del registro |
| **Agencia** | Exteriores recomienda contratar una agencia de viajes y alojarte en hoteles |

### Moneda: manat turcomano (TMT)

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

| Euros | En TMT | TMT | En euros |
|---|---|---|---|
| **1 €** | 3,90 TMT | 1 TMT | 0,26 € |
| **5 €** | 19,5 TMT | 5 TMT | 1,28 € |
| **10 €** | 39,0 TMT | 10 TMT | 2,57 € |
| **20 €** | 77,9 TMT | 50 TMT | 12,84 € |
| **50 €** | 195 TMT | 100 TMT | 25,67 € |
| **100 €** | 390 TMT | 500 TMT | 128,35 € |
| **200 €** | 779 TMT | 1.000 TMT | 256,71 € |
| **500 €** | 1.948 TMT | 5.000 TMT | 1.283,53 € |

Cambio de referencia del 1 de noviembre de 2026 (Comisión Europea (InforEuro), cambio mensual): 1 euro = 3,90 TMT. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

**Moneda nacional.** Solo se puede pagar con la moneda nacional, aunque algunos establecimientos aceptan dólares estadounidenses. Cambia divisa en bancos, hoteles y puntos oficiales de cambio. Está totalmente prohibido sacar o introducir la moneda nacional.

**Dólares.** Lo más recomendable es llevar dólares estadounidenses, que son la divisa más fácil de cambiar. Lleva billetes nuevos y de reciente expedición, sin anotaciones. Se pueden usar en los principales hoteles y en algunas instalaciones turísticas.

**Tarjetas y cajeros.** La aceptación de tarjetas de crédito y débito es muy limitada y hay muy pocos cajeros automáticos internacionales. Exteriores aconseja llevar dinero en efectivo para toda la estancia.

**Divisas en la frontera.** No hay límites a la entrada de divisa extranjera, pero es imprescindible declararla en la aduana antes de entrar. Si al salir llevas más de lo declarado, necesitas un justificante de procedencia: las cantidades no justificadas se confiscan.

## REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN TURKMENISTÁN

**El visado es imprescindible para entrar en Turkmenistán y se tramita con semanas de antelación, porque la Embajada de Turkmenistán acreditada en España está en Berlín. El pasaporte debe llevar siempre contigo.**

**Pasaporte.** En vigor, con una caducidad **no inferior a seis meses desde la fecha de finalización del visado** solicitado. Debes llevarlo contigo en todo momento: es un requisito legal y la policía hace controles con frecuencia.

**Visado.** Es condición imprescindible para entrar. La Embajada y el Consulado de Turkmenistán acreditados en España están en Berlín, y la concesión puede tardar entre 4 y 6 semanas. Hay dos vías: contratar un paquete turístico con una

agencia especializada o tener una invitación de un particular, una empresa o una institución oficial turcomana. Con una invitación legalizada (original y copia) se puede obtener un visado de 10 días en la oficina consular del aeropuerto internacional de Asjabad. Para transitar por el país hace falta un visado de tránsito.

**Plazos del visado.** Cumple los plazos del visado al pie de la letra: pasarte puede suponer multa, arresto y deportación.

**Registro.** Es obligatorio registrar el pasaporte en el Servicio Estatal de Inmigración en los tres días siguientes a la entrada, en la capital (calle Azadi, 57) o en el velayat local. Normalmente los hoteles registran a sus huéspedes, pero verifica que lo hacen. No hacerlo puede acabar en detención y multa. Guarda el duplicado del registro: hay que presentarlo a la salida.

**Test a la llegada.** Según Exteriores, es obligatorio hacer un test de Covid-19 a la llegada por aire. Se hace en el aeropuerto y se paga en metálico en dólares estadounidenses (31 USD). No es necesario si entras por tierra o por mar.

**Dinero y aduana.** Está totalmente prohibido sacar o introducir la moneda nacional. La divisa extranjera no tiene límite de entrada, pero hay que declararla en la aduana: al salir se presenta la declaración de entrada junto con la de salida, y las cantidades no justificadas se confiscan.

**Objetos y medicamentos.** Hay limitaciones estrictas para sacar alfombras, piedras preciosas, instrumentos musicales, objetos de arte y arqueológicos y antigüedades en general, que requieren documentación y permiso de las autoridades culturales. Los medicamentos con psicotrópicos o narcóticos, como el diazepam o el lorazepam, exigen receta, un informe médico traducido al ruso y declararlos en aduana, y todos deben ir en su embalaje original.

## Salud y sanidad

Exteriores califica de deficiente la calidad de la atención médica. Las clínicas privadas son muy caras para los extranjeros y el servicio de ambulancias local solo atiende en ruso o turcomano.

**Atención médica.** La calidad de la atención médica es deficiente. Hay clínicas privadas, pero los costes son muy altos, sobre todo para los extranjeros. Es fundamental tener seguro de viaje y dinero suficiente por si hay que trasladarte a otro país por motivos médicos o repatriarte. Si te ingresan, contacta con tu aseguradora.

**Ambulancia.** El servicio local de ambulancias es el 03 (003 desde el móvil). El operador solo hablará ruso o turcomano.

**Vacunas.** No es obligatoria ninguna vacuna para entrar. Exteriores recomienda las de tétanos, difteria y tos ferina; triple vírica (sarampión, rubeola y parotiditis); hepatitis A y B; rabia, y fiebre tifoidea. Consulta antes tu centro de vacunación internacional.

**Agua y comida.** Consume solo agua embotellada o hervida y filtrada. Evita los cubitos de hielo y la leche no pasteurizada, y rechaza los alimentos tratados en condiciones poco higiénicas o sin cadena de frío.

**Medicación.** Si necesitas medicación, viaja con ella para no recurrir al mercado local y lleva la documentación que justifique que la necesitas. Algunos medicamentos aparentemente inofensivos, como los jarabes para la tos con codeína, pueden contener sustancias de declaración obligatoria.

**Exteriores no lo cita como requisito de entrada. Recomienda encarecidamente contratar un seguro médico de viaje completo que cubra todo el espectro de asistencia médica durante la estancia y la repatriación en caso necesario.**

## Seguridad

Exteriores recomienda viajar con precaución y evitar las zonas fronterizas, de acceso limitado o prohibido para extranjeros, sobre todo las de Afganistán e Irán. No hay zonas de riesgo por conflictos armados y el país es relativamente seguro.

**Zonas que deben evitarse.** Las zonas fronterizas con otros países son de acceso limitado o prohibido para extranjeros. Evita muy en particular las zonas fronterizas con Afganistán e Irán. No hay zonas de riesgo medio, y el resto del país se considera sin problemas con las precauciones habituales.

**Turismo organizado.** El turismo está poco desarrollado. Aunque se puede viajar fuera de la capital sin guía, Exteriores recomienda encarecidamente usar los servicios de una agencia de viajes y alojarte en hoteles.

**Hurtos y barrio periférico.** Puede haber pequeños hurtos y tirones en lugares turísticos. Se desaconseja visitar de noche el barrio periférico de Asjabad conocido como la Jitrovka.

**Taxis.** No uses taxis sin licencia. Los taxis con licencia son amarillos y están claramente identificados. Aunque tienen taxímetro, los taxistas suelen pedir a los extranjeros una tarifa fija de 5 a 10 manats. Desde el aeropuerto son más caros y suelen pedir dólares.

**Carretera.** Puedes conducir con un permiso de conducir internacional. Los viajes por carretera de noche fuera de las ciudades son especialmente peligrosos por el mal estado de las vías.

**Leyes y costumbres.** La ley prohíbe fumar y beber alcohol en espacios comunes. Las drogas son ilegales y las penas de cárcel son severas, con tolerancia cero. La falta de respeto al presidente o a los símbolos nacionales puede suponer detención y deportación. La prostitución está severamente penada. Las muestras de afecto en público entre personas del mismo sexo pueden acarrear multas, cárcel y deportación.

**Controles.** Lleva siempre el pasaporte encima. La policía hace controles con frecuencia.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 18 de noviembre de 2026, actualizadas el 29 de octubre de 2026.

## MÓVIL Y TRANSPORTE EN TURKMENISTÁN

Turkmenistán 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.

**Internet.** La conexión a internet es muy limitada en todo el país, incluida la capital, y algunas aplicaciones de mensajería y redes sociales están bloqueadas. No cuentes con poder comunicarte con esas aplicaciones.

**Cómo se marca.** El prefijo del país es +993 y el de Asjabad, 12. Desde un móvil español hay que anteponer +993 aunque estés en Turkmenistán.

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

### Aeropuertos principales

| Aeropuerto | Código | Teléfono | Cómo llegar al centro |
|---|---|---|---|
| **Internacional de Asjabad (Asjabad)** | ASB | | Taxi con licencia (amarillo): desde el aeropuerto cuestan más y suelen pedir dólares |

### Cómo moverse

**Taxis con licencia.** Usa solo taxis con licencia, que son amarillos. Suelen pedir una tarifa fija de 5 a 10 manats a los extranjeros aunque tengan taxímetro.

**Conducir.** Puedes conducir con un permiso internacional. Evita los viajes por carretera de noche fuera de las ciudades por el mal estado de las vías.

**Agencia y hotel.** Exteriores recomienda encarecidamente la agencia de viajes y la estancia en hoteles, también para moverte fuera de la capital.

**Tránsito.** Para transitar por el país hace falta un visado de tránsito.

## 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 TURKMENISTÁN

| | |
|---|---|
| **Asjabad** | La capital, con sus edificios de mármol blanco y sus grandes monumentos. |
| **Cráter de Darvaza** | Un enorme cráter de gas en llamas en pleno desierto de Karakum. |
| **Merv** | Las ruinas de una antigua ciudad de la Ruta de la Seda. |
| **Nisa** | Los restos de la antigua capital parta, cerca de Asjabad. |
| **Kunya-Urgench** | Una antigua ciudad de la Ruta de la Seda, con mausoleos y minaretes. |
| **Mercado de Tolkuchka** | El gran mercado de alfombras y de ganado a las afueras de Asjabad. |

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