

# ANTES DEL VIAJE

## PREPARATIVOS:

¡Felicidades! Ya conseguiste lo más importante: tomar la decisión. (O casi)

### EMPÁPATE DEL VIRUS VIAJERO

- ☐ Busca información e inspiración
- ☐ Sigue blogs de viajes
- ☐ Contágate de todo lo que te gusta y está por llegar

### AHORRA

- ☐ Tener unos pequeños ahorros siempre dará algo más de tranquilidad

### BUSCA UN BILLETE BARATO

- ☐ Skyscanner
- ☐ Flights de Google
- ☐ JetCost
- ☐ GoToGate, etc.

### INFÓRMATE SOBRE EL DESTINO

- ☐ Lugares y actividades de interés
- ☐ Costumbres, clima, normas, seguridad, etc.

### RESERVA ALOJAMIENTO PARA LA PRIMERA NOCHE

- ☐ Hostelworld.com / Hostels.com
- ☐ Booking.com
- ☐ Couchsurfing.com, etc.

### PASAPORTE

- ☐ Comprueba que su vigencia sea la suficiente

### CARNET DE CONDUCIR INTERNACIONAL

- ☐ Tramitarlo

### VISADO

- ☐ Infórmate en la embajada correspondiente
- ☐ Tramitar lo necesario

## SALUD

- ☐ Revisión dental
- ☐ Revisión ginecológica
- ☐ Otras revisiones/analíticas
- ☐ Solicitar la Tarjeta Médica Europea
- ☐ Informe medicación que debes llevar en el equipaje
- ☐ Listado principios activos de los medicamentos.

## VACUNAS

- ☐ Consultarlo en el centro de vacunación:
- ☐ Fiebre amarilla
- ☐ Hepatitis A y B
- ☐ Cólera
- ☐ Fiebre Tifoidea
- ☐ Profilaxis Malaria
- ☐ Otras...

## SEGURO DE VIAJE

- ☐ Consultar coberturas
- ☐ Contratarlo

## DINERO

- ☐ Mínimo 2 tarjetas de crédito y de diferentes tipos (consultar comisiones)
- ☐ Western Union (conocer su uso)
- ☐ Dinero de bolsillo de la moneda de destino o en dólares

## TELÉFONO

- ☐ Liberar el teléfono para poder usar tarjetas del destino al que vayamos.
- ☐ Consultar cobertura de tu compañía en el país de destino
- ☐ Consultar tarifas/precios

## PODER NOTARIAL

- ☐ Concedérselo a alguien de confianza

## TRABAJO/ESTUDIOS

- ☐ Deja todo listo para tu partida

## ALQUILERES/FACTURAS

- ☐ Da de baja todo aquello de lo que puedas prescindir.
- ☐ Teléfono, luz, garaje, alquiler, subscripciones, gimnasio, etc.

## TEMAS PENDIENTES

- ☐ Finaliza todo aquello que tengas pendiente por terminar.

## DOCUMENTACION

- ☐ Escanearla
- ☐ Subirla a la nube
- ☐ Enviarla al correo electrónico con otros datos de interés (vuelos, teléfonos embajadas, direcciones, etc.)

## MALETA

- ☐ Comprobar si disponemos de todo lo necesario
- ☐ Comprar lo que nos falte
- ☐ No incluir cosas innecesarias "por si acaso"

## INSTRUCCIONES:

1. Tacha aquello que no vayas a necesitar para tu viaje.
2. Marca, usando los cuadrados, aquello que ya tienes listo.
3. Cuando prepares el equipaje, subraya con un fluorescente aquello que ya guardaste en tu maleta/mochila.

\* En gris claro cosas que considero prescindible.

## MOCHILA - MALETA

### ROPA

(Variar en función del clima)

### INTERIOR

- ☐ 6 Bragas / calzoncillos
- ☐ 2 Sujetadores
- ☐ 4 Calcetines/medias
- ☐ 1-2 Camisetas interiores

### CAMISETAS

- ☐ 2 manda corta
- ☐ 2-3 asas
- ☐ 2 manga larga
- ☐ Térmica

### JERSEYS/SUDADERAS

- ☐ 1 jersey
- ☐ 1 sudadera
- ☐ 1 polar

### PANTALONES/VESTIDOS/FALDAS

- ☐ 2-3 pantalones cortos
- ☐ 2-3 Pantalones largos: 1 vaquero (2 en invierno) / 1 desmontable y 1-2 mallas
- ☐ 1 vestido o falda (playa, salir...)

### CHAQUETAS/ABRIGOS

- ☐ 1 chubasquero
- ☐ 1 prenda de abrigo (plumas)

### CALZADO

- ☐ Sandalias que sujeten el pie
- ☐ Chanclas
- ☐ Tenis
- ☐ Botas de montaña

### OTROS

- ☐ Cinturón
- ☐ Gafas de sol
- ☐ Gafas / lentes / limpiador
- ☐ Jabón para lavar la ropa
- ☐ Despertador o Reloj (usa el del móvil)
- ☐ Chubasquero / Paraguas plegable
- ☐ Buff o bufanda/ gorro/ guantes
- ☐ Pareo
- ☐ Visera o sombrero

### NOCHE

- ☐ Saco dormir / saco tela
- ☐ Antifaz para la luz
- ☐ Tapones para los oídos
- ☐ Almohada hinchable
- ☐ Pijama

### NECESER

- ☐ Mini-toalla
- ☐ Cepillo / pasta dientes / hilo
- ☐ Gel (mejor pastilla jabón)
- ☐ Champú (2en1) / mascarilla
- ☐ Desodorante / Colonia
- ☐ Hidratante cara / cuerpo
- ☐ Protector solar
- ☐ Protector labios
- ☐ Peine/ Gomas / Horquillas / Diadema / Espejo
- ☐ Gomina / espuma
- ☐ Secador de pelo / planchas
- ☐ Cuchilla/ Espuma / After shave
- ☐ Cortauñas / pinzas
- ☐ Maquillaje / "joyas"
- ☐ Papel de váter
- ☐ Pañuelos
- ☐ Toallitas húmedas
- ☐ Kit menstruación
- ☐ Anticonceptivos

### BOTIQUÍN BÁSICO

- ☐ Pastillas habituales
  - ☐ Cura: tiritas, betadine, , gasas, esparadrapo
  - ☐ Analgésicos (Paracetamol)
  - ☐ Antiinflamatorio (Ibuprofeno)
  - ☐ Pastillas para diarrea y antiespasmódico (Fortasec / Buscapina)
  - ☐ Repelente insectos (Relec o Goibi extrafuertes)
  - ☐ Gel antibacterias
  - ☐ Sales de rehidratación oral.
  - ☐ Antihistamínico
  - ☐ Antibiótico
- ### OTROS
- ☐ Crema picaduras (Caladryl)
  - ☐ Pastillas contra el mareo (Biodramina)
  - ☐ Termómetro
  - ☐ Pastillas potabilizadoras

### DOCUMENTACIÓN

- ☐ (Fotocopiar y escanear)
- ☐ Sobre plástico para protegerla
- ☐ Bolsillo de seguridad
- ☐ DNI / pasaporte (validez mínima 6 meses)
- ☐ Fotos de carnet para visado
- ☐ Detalles de vuelo y alojamiento
- ☐ Tarjeta sanitaria / Seguro médico / cartilla vacunación
- ☐ Tarjetas de crédito
- ☐ Permiso conducir internacional
- ☐ Teléfonos de interés
- ☐ Dinero en moneda local o \$

### SEGURIDAD

- ☐ Funda para la mochila
- ☐ 3 Candados de combinación para cerrar equipajes/taquillas
- ☐ Malla metálica para la mochila
- ☐ Alarma personal
- ☐ Traba puertas de goma

### ORDEN

- ☐ Bolsas comprimibles zip / fundas con cremallera / bolsa para ropa sucia
- ☐ Mochila para equipaje mano y salidas de un día / funda protectora
- ☐ Bolsa estanca para proteger los aparatos electrónicos

### KIT DE MACGYVER

- ☐ Frontal con pilas
- ☐ Navaja multiusos / tijeras
- ☐ Mosquitera
- ☐ Mechero o cerillas / velas
- ☐ Costurero de viaje
- ☐ Cuerda
- ☐ Pinzas para colgar ropa
- ☐ Cinta americana
- ☐ Tapón lavabos universal

### TECNOLOGÍA/ OCIO

- ☐ Adaptador de enchufe / ladrón para varios enchufes
- ☐ Móvil + cargador
- ☐ Cámara de fotos / baterías / cargador
- ☐ Tarjetas de memoria / pen
- ☐ Tablet o portátil + cargador
- ☐ Libros / guía de viajes / diccionario
- ☐ Bloc de notas / lápiz o bolígrafo
- ☐ Música (mp3) / cascos

### MONTE

- ☐ Cantimplora
- ☐ GPS o mapa + brújula
- ☐ Prismáticos
- ☐ Bastones
- ☐ Tienda campaña

### PLAYA

- ☐ Bikini / bañador
- ☐ Toalla o pareo
- ☐ Balón / frisbi / palas / gafas / aletas buceo

### COMIDA / PICOTEO

- ☐ Embutido envasado al vacío
- ☐ Barritas energéticas
- ☐ Galletas / Dulces
- ☐ Conservas

### OTROS

Me han servido de ayuda e inspiración:

[Soloida.com](#)

[Viajandoporahi.com](#)

[Sinmapa.com](#)

[Sinparardeviajar.com](#)

[Losviajesdenena.com](#)

[Viviendoporlemundo.com](#)

[Lapiznomada.com](#)