

LISTA DE COMPROBACIÓN DE EQUIPAJE

No hace falta que te lleves todo lo de la lista, es sólo una guía para recordarte si olvidas algo importante (¡como el cepillo de dientes!). Lo primero de todo: menos es más. Y si te dejas algo, siempre puedes comprarlo en el lugar de destino.

1. Documentación e imperdibles

- Pasaporte – De tan obvio, se nos puede olvidar. Durante el viaje tenedlo siempre controlado.
- Billetes de avión – En formato digital y/o papel.
- Seguro de salud y de viaje – En formato digital y/o papel.
- Tarjetas de crédito/débito.
- Dinero en efectivo
- Licencia de conducir internacional
- Fotos tamaño carnet
- Mochila pequeña a modo de bolso durante el día
- Móvil y cargador
- Gel hidroalcohólico y mascarillas quirúrgicas
- Cámara de fotos*
- Adaptador corriente*
- Batería externa*

2. Ropa

- Pantalones largos / cortos
- Vestidos / faldas
- Ropa Interior
- Calcetines
- Camisetas
- Chaqueta / forro polar (para el aire acondicionado del avión o medios de transporte)
- Bañador
- Calzado: deportivas cerradas, sandalias cómodas para andar y chanclas de ducha
- Pijama
- Pañuelo tipo pareo

3. Aseo

- Toalla
- Cepillo de dientes
- Pasta de dientes
- Jabón en pastilla (ocupa menos que el líquido)
- Peine
- Champú / acondicionador (2 en 1 ocupa menos espacio)
- Desodorante
- Bálsamo labial
- Cortauñas
- Crema solar
- Repelente de insectos*
- Cuchillas de afeitarse*
- Tampones compresas*
- Lentillas y líquido*
- Gafas graduadas de repuesto*

4. Útiles

- Frontal / Linterna
- Impermeable
- Crema solar
- Gafas de sol
- Gorra
- Botella de agua rellenable
- Bolsa para la ropa sucia
- Bolsa estanca: para meter las cosas delicadas y protegerlas de la humedad.
- Saco sábana* (según destino y preferencias)
- Tapones de oído*
- Auriculares
- Gafas de snorkel*
- Barajas de cartas, juego UNO...*
- Cuaderno y boli*
- Libro*

5. Botiquín básico (para viajar tranquilos)

- Antihistamínicos: EBASTEL, POLARAMINE o FENISTIL (picor cutáneo)
- Antidiarreicos: TIORFAN y SUERORAL.
- Tratamiento Infecciones: Amoxicilina-Clavulánico. Ciprofloxacino o similares para Infecciones de orina, abdominales, etc.
- Analgésicos-Antinflamatorios: PARACETAMOL
- Antiinflamatorios: IBUPROFENO o similares
- Protectores gástricos y otros OMEPRAZOL o similares
- Antiácidos: tipo ALMAX
- Para las náuseas y los vómitos: PRIMPERAN
- Dormir y Relajantes musculares: Diazepan o similares
- Antimosquitos: RELEC, GOBI o MOSI-GUARD
- Apósitos

6. Lista propia

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-