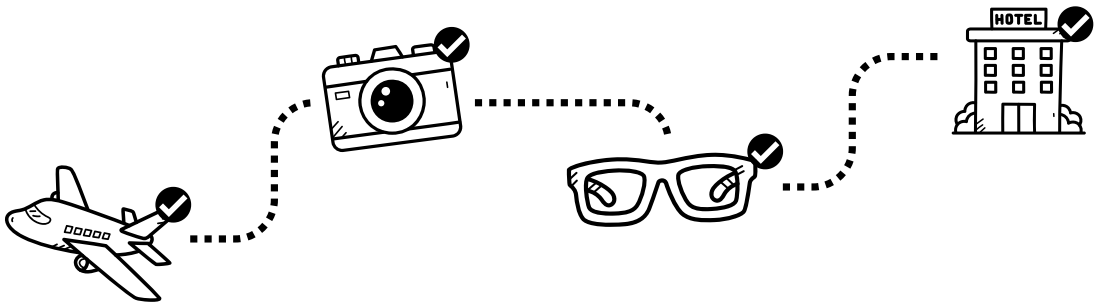
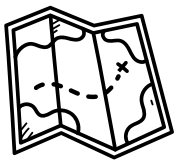
Cómo preparar un viaje para gente mayor

Preparativos entre 3 y 6 meses antes del viaje

- ◯ Comprueba tu pasaporte y, si es necesario, renuévalo (Atención: tu pasaporte debería tener una validez mínima de 6 meses si deseas viajar a determinados países).
- ◯ Si es necesario, solicita un visado para entrar al país de destino.
- ◯ Si es necesario, rellena el formulario ESTA para viajar a Estados Unidos/Puerto Rico o para hacer escala allí.
- ◯ Si vas a viajar a un país de la UE, solicita la Tarjeta Sanitaria Europea.
- ◯ Si viajas en tren o avión, reserva los asientos con antelación.
- ◯ Infórmate sobre la obligatoriedad de vacunarse para entrar al país de destino y, si es el caso, vacúnate.
- ◯ Solicita una tarjeta de crédito o comprueba su validez.
- ◯ Si es necesario, solicita un permiso de conducir internacional y reserva un coche de alquiler.
- ◯ Si tienes animales de compañía, encuentra la persona o centro que se va a hacer cargo de ellos o investiga los requisitos de entrada para mascotas en tu país de destino.
- ◯ Contrata un seguro de viaje y redacta poderes y documentos preventivos si es necesario.
- ◯ Revisa el contrato del teléfono móvil y contrata una tarifa internacional si es necesario.
- ◯ Comprueba la normativa aduanera del país de destino (por ejemplo, para los medicamentos).



Preparativos 1 mes antes del viaje



- ◯ Para viajes en avión: haz el check-in online, registra hasta 2 ayudas para la movilidad como equipaje gratuito si es necesario.
- ◯ Para viajes en coche: lleva tu coche a revisión.
- ◯ Hazte un chequeo médico completo con tu médico de cabecera.
- ◯ Para personas con enfermedades crónicas: solicita un informe a tu médico.
- ◯ Si es necesario, pide a tu médico recetas para medias de compresión para el viaje.

Preparativos 3 semanas antes del viaje

- ◯ Descarga la checklist para hacer la maleta
- ◯ Compra la ropa o accesorios que te falten (p. ej., bañador, gafas de sol, ropa de invierno, auriculares, etc.).
- ◯ Recopila los documentos de viaje:
  - ◯ Documentos identificativos: DNI y pasaporte
  - ◯ Documentos para el coche (de alquiler): permiso de conducir y permiso de circulación del vehículo, permiso de conducir internacional (donde sea necesario), documentos del coche de alquiler, viñeta para las autopistas (donde sea necesario).
  - ◯ Billetes:
    - ◯ Viaje en tren: billetes, Tarjeta Dorada (si se da el caso).
    - ◯ Viaje en avión: billetes, certificado médico para los medicamentos que lleves contigo.
  - ◯ Documentos de viaje: confirmación de las reservas de alojamiento, visado (si es necesario).
  - ◯ Documentos de los seguros de viaje: tarjeta sanitaria, comprobante del seguro médico en el extranjero y/u otras pólizas de seguro de viaje.
  - ◯ Varios: tarjeta de discapacidad, informes médicos, disposiciones y poderes, etc.
- ◯ Si es necesario, cambia dinero en efectivo.
- ◯ Haz una lista de números de teléfono importantes (por ejemplo, hotel, médicos locales) y contactos de emergencia.

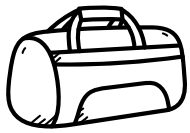
Preparativos 1 semana antes del viaje

- ◯ Haz copias de todos los documentos de viaje (p. ej., pasaportes, cartillas de vacunación, seguro médico, etc.).
- ◯ Anota las direcciones de las personas a quien quieras enviar postales.
- ◯ Prepara un botiquín de primeros auxilios que contenga, por ejemplo:
  - ◯ analgésicos
  - ◯ pastillas contra las náuseas
  - ◯ pastillas contra la diarrea y el estreñimiento
  - ◯ antipiréticos
  - ◯ pastillas para la tos o antitusígenos
  - ◯ gotas nasales
  - ◯ pomadas para esguinces y contusiones
  - ◯ tiritas y vendas de gasa
  - ◯ espray antimosquitos
  - ◯ pomada para las picaduras de insectos
- ◯ Revisa tu medicación personal y, si es necesario, pide a tu médico nuevas recetas.
- ◯ Si es necesario, pausa las suscripciones a periódicos, revistas o servicios de streaming.

Preparativos 3 días antes del viaje

- ◯ Haz la maleta y comprueba su peso (para viajar en avión).
- ◯ Entrega una llave de repuesto a la persona encargada de cuidar tu casa o animal de compañía.
- ◯ Da la dirección del alojamiento vacacional a tus familiares más cercanos.
- ◯ Ocúpate de las transferencias/pagos importantes.
- ◯ Prepara los dispositivos electrónicos (p. ej., adaptador de enchufe, cámara de fotos con tarjeta de memoria, tablet, etc.)
- ◯ Prepara los pequeños accesorios que vayas a necesitar (p. ej., alfombrilla/cojín de asiento, gafas de repuesto, pilas o baterías para audífonos, etc.).

Preparativos 1 día antes del viaje



- ◯ Carga los dispositivos electrónicos y guarda los cargadores en el equipaje.
- ◯ Prepara el equipaje de mano, por ejemplo, con:
  - ◯ billetes y documentos de viaje
  - ◯ DNI, pasaporte y Tarjeta Sanitaria Europea
  - ◯ dinero en efectivo y tarjeta de crédito
  - ◯ lista de números de emergencia
  - ◯ botiquín y medicación personal (y certificado médico si es necesario)
  - ◯ libro, revista, auriculares
  - ◯ almohada de viaje, antifaz para dormir y tapones para los oídos
  - ◯ gafas de sol
  - ◯ medias de compresión
  - ◯ rebeca

Atención: Cuando viajes en avión, ¡revisa la normativa sobre el transporte de líquidos!

Encontrarás más información y consejos sobre cómo preparar tu viaje en el artículo «Cómo preparar unas vacaciones: consejos y checklist de viaje para personas mayores».