

### Documentos Importantes

- Pasaporte / DNI / ID
- Visado o Autorización viaje (ESTA) / Fotos carnet
- Tarjeta Sanitaria / Seguro Médico
- Billetes de Avión
- Reservas Hotel o Coche alquiler (papel o digital)
- Carnet Conducir / Internacional / Homologado
- Tarjeta de vacunación
- Tarjetas crédito/débito (¡activas para el país!)
- Dinero en efectivo (quizás moneda local)
- Itinerario, guía del viaje
- Direcciones y Teléfonos de interés (emergencias)
- Llevar copia digital de los docs. importantes

### Tecnología

- Cámara de fotos (cargador, memorias, trípode)
- Cámara de fotos acuática (cargador, memoria)
- Baterías extras (cámara, móvil...)
- Teléfono móvil (cargador, auriculares)
- Multiplicador enchufes
- Adaptador de enchufes
- GPS Coche (cable para conectarlo)
- GPS Montaña, senderismo (pilas, cargador pilas)
- Ordenador portátil (cargador)
- Tablet / Libro electrónico (cargadores)

### Complementos

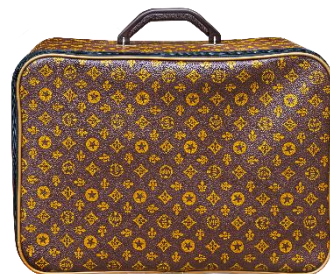
- Cartera
- Bolsos ( \_\_\_ uds.)
- Cinturones ( \_\_\_ uds.)
- Bufandas ( \_\_\_ uds.) / Foulards ( \_\_\_ uds.)
- Guantes ( \_\_\_ uds.)
- Gorro de invierno ( \_\_\_ uds.)
- Gorra para el sol ( \_\_\_ uds.)
- Chubasquero / Paragüas

### Higiene

- Cepillo y pasta de dientes (hilo dental, enjuague)
- Champú y crema del pelo
- Gel y crema hidratante para el cuerpo
- Esponja de baño
- Desodorante
- Cepillo / Peine
- Gomina / Laca / Espuma para el pelo
- Cuchilla, espuma / crema de afeitar
- Kit Menstruación (compresas, toallitas...)
- Kit Lentillas (lentillas, líquido, portalentillas)
- Kit Maquillaje
- Accesorios pelo (gomillas, pinzas...)
- Secador / Plancha del pelo
- Protector solar / After-sun
- Cacao / Bálsamo para labios
- Máquina de depilar / Pinzas
- Gel antibacterial
- Colonia
- Cortauñas
- Tijeras
- Toallitas húmedas
- Tapones para los oídos
- Pañuelos de papel
- Neceser para meterlo todo

### Otros

- Gafas de sol / graduadas (fundas)
- Bolígrafo y bloc de notas
- Mochila pequeña para llevar diariamente
- Toalla microfibra o normal
- Riñonera de seguridad / Monedero oculto
- Botella de agua vacía para rellenar
- Candado maleta
- Bolsa para ropa sucia
- Bolsa transparente 1L para líquidos-maleta mano
- Entretenimiento: Libros / Juegos
- Método anticonceptivo (preservativos, píldora...)



### Botiquín

- Paracetamol (dolor y fiebre)
- Ibuprofeno (antiinflamatorio)
- Antigripal (alivia síntomas resfriado)
- Antihistamínico (alergias)
- Antidiarreico / Suero oral en polvo
- Laxante (estreñimiento)
- Antiácido (acidez, dolor de estómago)
- Melatonina (jet lag, ayuda a conciliar el sueño)
- Anti mareos
- Antimosquitos
- Lágrima artificial / Suero fisiológico (alivio ojos)
- Antiséptico, gasas, tiritas (para curar heridas)
- Medicación recetada para viaje (ej. antipalúdica)
- Mi medicación diaria

### Ropa

- Camisetas manga corta ( \_\_\_ uds.)
- Camisetas manga larga ( \_\_\_ uds.)
- Jerséis ( \_\_\_ uds.)
- Sudaderas / Camisetas polares ( \_\_\_ uds.)
- Pantalones cortos ( \_\_\_ uds.)
- Pantalones largos ( \_\_\_ uds.)
- Pantalones de deporte ( \_\_\_ uds.)
- Otra ropa de deporte ( \_\_\_\_\_)
- Faldas ( \_\_\_ uds.)
- Vestidos ( \_\_\_ uds.)
- Sujetadores ( \_\_\_ uds.)
- Bragas / Calzoncillos ( \_\_\_ uds.)
- Calcetines ( \_\_\_ uds.)
- Medias ( \_\_\_ uds.)
- Pijama ( \_\_\_ uds.)
- Bañador / Bikini ( \_\_\_ uds.)
- Chaqueta / Abrigo ( \_\_\_ uds.)
- Rebecas ( \_\_\_ uds.)
- Zapatos cómodos (deportivas, botas de montaña)
- Zapatos de vestir / Tacones
- Chanclas, sandalias
- Zapatillas o calcetines para andar por casa