

# CONSEJOS PRÁCTICOS-BAMENDA

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013

### **El origen del nombre “Camerún”**

El país debe su nombre a un navegante portugués, Fernando Pô que llegó en 1472 a la isla que llevaba su nombre, y que hoy en día se llama Bioko y forma parte del vecino país de Guinea Ecuatorial. Al atracar en el río Wouri, Fernando Pô quedó maravillado por la cantidad de gambas que había en éste. Por ello nombró el río *Rio dos Camaroes*, que significa Río de las Gambas. La palabra *Camaroes* conoció sucesivas traducciones, los alemanes lo traducían por *Kamerun* y los franceses por *Cameroun*. Al principio este nombre fue utilizado para designar únicamente la ciudad de Douala antes de extenderse a todo el país.

### **Del periodo colonial a la independencia**

La historia colonial del país saca mucho de sus intercambios comerciales con Europa. Así, desde el final del siglo XV los navegantes y comerciantes portugueses surcaban las costas camerunesas a la búsqueda de los esclavos que guardaban en la isla de Santo Tomé a la espera de embarcarlos destino a América.

En 1841 los primeros misioneros protestantes, Joseph Merrick y Alfred Saker llegan a Camerún, especialmente a Douala. Ya el 10 de junio de 1940 los jefes doualas, Akwa y Bell, entre otros, habían firmado con el Gobierno Británico un acuerdo que prohibía el comercio de esclavos.

Un tratado de protectorado fue firmado el 12 de julio de 1884 entre el Jefe Akwa de Douala y el Gobierno alemán. Poco después los alemanes se instalaron en Douala donde abrieron unas empresas y garantizaron, a la vez, la paz. A partir de Douala, ocuparon todo el territorio a pesar de la resistencia de numerosas tribus. Dos personas marcaron dicha resistencia frente a los alemanes: Rudolphe Douala Manga Bell, ahorcado en Douala el 7 de agosto de 1913 y Martín Paul Samba, fusilado en Ebolowa.

Con el desencadenamiento de la primera guerra mundial, Alemania, vencida por Francia y Gran Bretaña, pierde el territorio de Camerún. Este país queda por lo tanto bajo el mandato de la Sociedad de Naciones, administrado por Francia y Gran Bretaña que toman respectivamente la parte oriental y la parte occidental. Con el desencadenamiento de la segunda guerra mundial y la creación del Consejo de Tutela de la ONU, Camerún pasa del estatuto de territorio bajo mandato al de territorio bajo tutela.

En la parte bajo administración francesa se crean unas instituciones de representación (Asamblea Representativa de Camerún – ARCAM – , Asamblea Territorial de Camerún – ATCAM – y Asamblea Legislativa de Camerún – ALCAM. Los miembros de la ALCAM son

elegidos por sufragio universal. La primera sesión celebrada el 10 de mayo de 1957 será la ocasión para adoptar el himno, la bandera y la divisa de Camerún. Esta parte del país quedará bajo autonomía interna del 1 de enero de 1959 al 1 de enero de 1960, día de la proclamación de su independencia y de la creación del Estado de Camerún.

### **Algunas referencias constitucionales de Camerún**

La constitución de la joven República de Camerún fue adoptada por referéndum el 21 de febrero de 1960.

Su Excelencia Ahamadou Ahidjo fue elegido Presidente de la República el 5 de mayo de 1960.

El 11 de febrero de 1961 una parte del territorio bajo tutela británica elige, por referéndum, incorporarse a la República de Camerún mientras la otra parte decide permanecer incorporada a Nigeria.

De este modo Camerún llega a ser un Estado federal con dos Estados federados (el Estado federado del Camerún Occidental anglófono y el Estado federado del Camerún Oriental francófono), una dualidad de sistemas jurídicos (con el sistema francés en la parte francófona y la Commonlaw en la parte anglófona).

Tras el referéndum del 20 de mayo de 1972, Camerún adopta una forma unitaria con la supresión de las instituciones federales. Deja de llamarse República Federal del Camerún para llegar a ser la República Unida del Camerún. En 1982 con vista a la consolidación de la unidad nacional reencontrada, el epíteto “Unida” queda suprimido, y el país se convierte en República de Camerún, su nombre actual.

El 6 de noviembre de 1982, como consecuencia de la dimisión de Ahmadou Ahidjo, Paul Biya, entonces Primer Ministro desde 1975, llega a la Presidencia de la República, donde estará confirmado por las elecciones anticipadas del 4 de enero de 1984.

### **Situación**

Camerún está situado en África Central, al fondo del golfo de Guinea. Está limitado al Norte por el Chad, al Este por la República Centroafricana, al Sur por el Congo, Gabón y Guinea Ecuatorial, y al Oeste por el Nigeria. Camerún tiene una superficie de 475.440 km<sup>2</sup> para una población de unos 16 millones de habitantes.

### **Geografía física**

Los medios físicos son extraordinariamente variados y siguen el relieve. Éste está constituido por unas llanuras en el norte del país, cerca del Lago Chad y en la zona costera a orilla del Océano Atlántico. Una zona de tierras altas en el Centro y en el Oeste del país, hecha de montañas y de mesetas, reemplaza las llanuras costeras y se extiende en el sentido Noreste, y en su hueco domina la amplia meseta del sur del Camerún. El clima también es muy variado. Tropical húmedo en el Sur, seco en el Norte; con una media de 25° C en el Sur y de 32° C en el Norte. En las zonas de montañas en el Oeste, la temperatura varía según la altura y se vuelve más fresca.

## **Geografía humana**

La población de Camerún es muy variada como consecuencia de las numerosas migraciones que el país ha conocido a lo largo de su historia. Los principales grupos de población son los siguientes:

1. Los Bantúes : Fang, Ewondo, Eton, Douala, Bassa, Bakweri...
2. Los Medio Bantúes : Tikar, Bamoun, Bamileké...
3. Los Sudaneses : Kapsiki, Matakam, Mousgoum, Toupouri, Boum...
4. Los Hamites : Foulbé, Bororo...
5. Los Semitas : Árabes choas...

Camerún es un estado laico. Se practican dos religiones principales: el Cristianismo y el Islam. También se observa la práctica del Animismo por numerosas poblaciones.

La Fiesta Nacional del país es el 20 de mayo, en recuerdo del día de la independencia.

Las lenguas oficiales de Camerún son el inglés y el francés. El bilingüismo constituye una baza que el Camerún se apresura a conservar y reforzar. Además de estas dos lenguas una cierta franja de la población habla también el alemán y el español gracias a un sistema escolar que incluye ambos idiomas en los estudios de formación de la enseñanza general en el sistema francófono. No podemos olvidar las lenguas locales que son tan numerosas como las casi 250 etnias que constituyen este país.

### **Organización administrativa:**

Camerún está dividido en provincias, departamentos, divisiones administrativas y distritos. La ley constitucional del 18 de enero de 1996 plantea el marco de la descentralización cuyas instituciones son las regiones y los municipios. Las regiones encajan en el marco de las diez provincias que son: Adamaoua, Centro, Este, Extremo Norte, Litoral, Norte, Noroeste, Oeste, Sur y Suroeste. Yaoundé es la capital política y Douala la económica.

Cada provincia está bajo la autoridad de un gobernador de provincia, y éste reside en la capital de la provincia. Es al mismo tiempo el representante del gobierno y de cada uno de los ministros.

Cada provincia está dividida en departamentos. El departamento está dirigido por un prefecto, alto funcionario nombrado por decreto del Presidente de la República que queda bajo la autoridad jerárquica del gobernador de provincia.

Cada departamento está dividido en divisiones administrativas dirigidas por unos subprefectos.

Cada división administrativa está compuesta por unos distritos que están bajo la autoridad de un jefe de distrito.

También es preciso mencionar las Unidades territoriales tradicionales que están bajo la autoridad de los Jefes tradicionales que colaboran con la administración.

### **SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD:**

Bamenda es la capital de la provincia anglófona del Noroeste, departamento de Mezam, cerca de la frontera con Nigeria.

- Clima: Esta provincia está situada sobre tierras altas de pasto (*grasslands*) y sabana de montaña, rodeadas de mesetas, rios, valles, abundantes cascadas y montañas de hasta 3000 metros de altura. Esta es una de las grandes zonas agrarias del país, y una de las mejores tierras de todo Camerún para el cultivo de maíz, té, café, tubérculos, legumbres y árboles frutales (mangos, plátanos...). En lo alto de las montañas y mesetas se encuentra el ganado vacuno (zebús) guiado por los pastores bororo. En los pueblos y valles abundan los cerdos y aves domésticas.

La ciudad de Bamenda está situada a unos 1500 metros de altura, por lo que el clima es bastante fresco (se dice que allí se vive en primavera perpetua). Hay dos épocas bien diferenciadas: mayo, junio, julio, agosto y septiembre son muy lluviosos (llueve todos los días); el resto del año es bastante seco y polvoriento. Según si vas en la estación de lluvias o en la seca hay que llevar calzado y ropa diferente. Hay que pensar que lo que es una fina arenilla roja se convierte en un barro espeso cuando llueve.

- Idioma: La población de esta ciudad es de unas 500 000 personas, todos ellos angloparlantes, aunque la mayoría se comunican en *pidgin english*, una variedad de inglés mezclado con palabras y expresiones africanas. Además casi todo el mundo aquí entiende el francés, y algunos hasta lo hablan.

## **TRANSPORTE:**

### **Formalidad de entrada**

La entrada en Camerún está sujeta a la obtención de un visado de entrada. Dicho visado es expedido por los Servicios Consulares de Camerún en el extranjero.

Importante: Toda solicitud de visado debería ir acompañada de un formulario debidamente relleno, dos fotos de identidad tamaño carné y una fotocopia de las páginas de identificación y de validez del pasaporte. Hay varios tipos de visado: de tránsito (válido no más de cinco días), de turismo (no más de treinta días), temporal (no más de tres meses), y de larga estancia (no más de seis meses). Es recomendable hacer los trámites un mes antes del inicio del viaje, ya que puede haber retrasos.

La vacuna contra la fiebre amarilla es obligatoria por lo tanto hay que proveerse del Certificado Internacional de Vacunación requisito en el aeropuerto durante el control de policía. Las otras vacunas son facultativas.

### **Formalidad de salida**

Cualquier persona que se desplace por vía aérea, ya sea en un vuelo doméstico o internacional, está obligado a pagar en el aeropuerto el impuesto de timbre cuyo importe es de 10.000 fcfa, es decir 16 euros.

### **Conexiones aéreas**

En la actualidad, no existe ninguna línea directa entre Camerún y España. Sin embargo, varias compañías aéreas aseguran el tráfico aéreo entre los dos países, con escalas en París, Zúrich, Bruselas y Casablanca. Las principales compañías que realizan estas líneas son: Cameroon Airlines (que opera hasta París y el resto del vuelo lo realiza un corresponsal), Air France, Swiss, SN Brussels, Royal Air Maroc.

### **Movilidad en Camerún**

El transporte urbano está asegurado en todas las ciudades del Camerún por taxis cuya tarifa de recogida es de 200 FCFA, unos 0,30 euros. Dicha tarifa es negociable al alza según la distancia a recorrer. Por este precio el pasajero no está solo en el taxi. A veces se pueden juntar hasta ocho personas dentro... Viajar en taxi por Camerún no es sencillo para trayectos largos si no conoces la ciudad. Para coger un taxi infórmate antes bien dónde vas y alguien del país te indicará qué es lo que tienes que decir al taxista.

También existe la posibilidad de coger un taxi para una carrera por horas, o para una carrera con depósito. La tarifa es negociable en esas condiciones, con un mínimo de 1.500 fcfa, es decir 2,30 euros. En uno y otro caso, el pasajero se encuentra solo en el taxi con el conductor. El depósito para el aeropuerto es de 2.500 fcfa (4 euros) entre las 6 de la mañana y las 18 horas; y de 5.000 fcfa (8 euros) después de las 18 horas.

Para franquear los puestos de peaje de los principales ejes de carreteras cameruneses es necesario pagar 500 fcfa como derecho de peaje.

Para el desplazamiento de una ciudad a otra existen multitud de compañías de autobuses, cada una con su propia estación, aunque es habitual que las diferentes estaciones estén cerca o incluso juntas en algunas localidades. Para saber en qué compañía viajar lo mejor es preguntar a alguien de la zona. Todas son de precio parecido por un mismo viaje. Para trayectos sencillos entre Bamenda y Yaoundé, Douala, Buea, Kumbo y otras ciudades, la compañía de autobuses más famosa es *Amour Mezam*.

Es mejor viajar o desplazarse con alguien del país o que lo conozca muy bien y de confianza. No sólo por el idioma y la seguridad sino por que serás mejor recibido. Habitualmente hay que tener paciencia en los tiempos de espera en los autobuses, hasta que estos se llenan. Hay que disfrutar de las pequeñas cosas, y alguna que otra persona querrá hablar contigo... Evitar circular

de noche por Camerún ya que las carreteras no están en buen estado, y algunos vehículos no tienen luces.

### **ALOJAMIENTO:**

En el marco de este proyecto es sencillo y gratuito dormir y comer en comunidades escolapias presentes en Bamenda (Futru-Nkwen), y en otros lugares como Kumbo, Bandjoun, Bamendjoun o Yaoundé.

Para viajar durante el tiempo libre se pueden aprovechar los lugares mencionados en los que hay casa de Padres Escolapios, pero es bueno saber que por todo el territorio camerunés existen muchas otras congregaciones religiosas que actúan como casa de acogida (*maison d'accueil*) para turistas respetuosos. Lo bueno de estas casas de acogida es que son muy baratas, suelen estar en buen estado y pueden proporcionar desayuno, comida y cena si se les avisa con tiempo. Lo malo es que a veces están un poco lejos del centro de la ciudad, aunque el transporte público (taxis o mototaxis) es tan barato que siempre merece la pena.

Por supuesto, también podemos encontrar hoteles de alta, media y baja gama en multitud de lugares, sobre todo en los turísticos como Limbé, Kribi, Buea, Ngaoundere, Garoua, Maroua, Waza, Douala o Yaoundé.

### **OCIO:**

El turista puede viajar a Camerún en cualquier momento del año, según el lugar o la parte del país que desee visitar. El país se caracteriza por dos estaciones: la estación de lluvias y la estación seca.

La zona sur del país se caracteriza por una estación seca relativamente larga, de enero a marzo, una corta estación de lluvias, de marzo a junio, y una estación de lluvias larga de julio a octubre, que se prolonga a veces hasta diciembre, aunque las lluvias son débiles e incluso escasas en noviembre y diciembre. Así pues, el turista debe tener en cuenta estos datos para aprovechar al máximo su viaje a Camerún.

Igualmente, por ejemplo en la zona oeste, los meses de junio, julio, agosto y septiembre son muy lluviosos. En la zona central, son los meses de agosto, septiembre y octubre. Las zonas del litoral y del sur-oeste tienden a ser lluviosas durante toda la temporada de la estación de lluvias. En cambio, en el norte, las dos estaciones no admiten tanta variedad como en el sur. Con lo cual tenemos en esta zona una estación lluviosa de junio a octubre, y una estación seca el resto del año.

Es mejor la época seca para hacer turismo por el país, ya que aunque hace más calor y el polvo se puede mastigar, los caminos de tierra son transitables y menos peligrosos que en la época de lluvias, en la que muchos caminos son absolutamente intransitables.

Camerún posee muchos lugares de interés turístico: las famosas playas de Limbé y Kribi, Buea y el Parque Natural del Monte Camerún (con sus 4100 metros de altura), el Norte del país que cuenta con varios Parques Naturales entre los que destaca el de Waza, en el que podemos encontrar los grandes mamíferos de la sabana africana (leones, elefantes, guepardos, leopardos, antílopes...), Rumsiki y sus tribus animistas, Reservas Naturales impresionantes como la de Dja, en el Sur...

Es esencial informarse de cuál es la mejor época para visitar cada lugar.

Es importante visitar a los jefes tradicionales cuando viajes a un pequeño pueblo, de este modo conseguirás un mejor trato de la gente.

Si vas a la selva ten cuidado con las hormigas, sus picaduras son muy dolorosas.

## **MÁS INFORMACIÓN:**

### **Salud**

Se recomienda al turista de prevenirse contra las enfermedades tropicales, en particular el paludismo. Cuidado con los mosquitos. La mosquitera es necesaria en todo el territorio camerunés, pero en Bamenda se puede llegar a prescindir de ella por el clima fresco.

Conviene señalar que Camerún dispone de hospitales de alto nivel, como el Hospital General de Douala y el Hospital General de Yaoundé (Teléfono de Urgencias: 00 237 22 20 28 02 ).

A finales de junio de 2010, el Ministerio de Sanidad de Camerún ha informado de la existencia de una epidemia de cólera que sigue extendiéndose en la región del Extremo Norte, en la frontera con Nigeria y con Chad, por lo que ahora se desaconseja especialmente los desplazamientos a esa zona del país.

La única vacuna obligatoria es la fiebre amarilla. Otras vacunas recomendadas por la prevalencia de enfermedades en la zona son la antitetánica, hepatitis A y B, fiebre tifoidea, difteria, poliomiелitis y meningitis. Es muy importante contratar un seguro médico antes de viajar.

### **Fotografías**

El turista puede tomar imágenes en el territorio camerunés, excepto si se trata de palacios presidenciales, aeropuertos, puertos, zonas militares, personal de seguridad o de defensa, o de aspectos susceptibles de causar perjuicio a la moralidad pública o a la reputación del país.

- Diferencia horaria: En verano es una hora menos, en invierno es la misma hora que en España. Esto es debido al cambio de hora que hacemos en España, ya que allí todo el año es igual.

No se requiere ropa pesada debido a la suavidad del clima. Se aconseja ropa ligera especialmente si el turista va a visitar el norte del país.

### **Moneda**

Aunque en teoría se aceptan todo tipo de divisas con curso internacional, la realidad es que sólo se acepta el cambio del dólar (cambio muy desfavorable) y el Euro, la más recomendable con la que se obtiene un cambio directo de 1 Euro = 655,957 FCFA.

Los cheques de bancos internacionales y las tarjetas de crédito tienen poco valor. La tarjeta de crédito, y únicamente VISA, sólo se puede utilizar en las agencias de las compañías aéreas -y no siempre- y de algunos hoteles pertenecientes a alguna cadena internacional.

### **Bancos**

En la calle principal de Bamenda (Commercial Avenue) se encuentran todos los bancos de la ciudad. En alguno de ellos se puede sacar dinero del cajero automático situado en la calle. Es recomendable sacar el máximo posible de una vez en lugar de varias cantidades pequeñas, ya que el banco suele cobrar comisión por cada vez que sacas dinero. En las ciudades grandes no hay problema para encontrar bancos.

### **Telefonía**

Existen tres compañías de telefonía móvil: MTN, Orange Cam y Camtel. Para hablar con Europa la que sale mejor de precio es Orange Cam. Una vez allí, antes de comprar teléfono es bueno informarse de las ofertas de llamadas entre compañías.

Por la calle se encuentran abundantes puestos de recarga de móviles de cualquier compañía; se reconocen por la sombrilla llamativa y el cartel de la compañía. Pides los francos cfa que quieres recargar y das tu número de teléfono. Acto seguido te llega un mensaje sms que confirma el importe transferido.

Además en la calle hay muchos *call box*, que funcionan como cabinas de teléfono. Muy útil en situaciones desesperadas.

### **Sociedad**

La sociedad camerunesa es muy tradicionalista, pero se mezclan las religiones mayoritarias (cristianismo e islam) con sus costumbres ancestrales. Todavía quedan en Camerún pequeños pueblos escodidos que van desnudos, otros que se tatúan todo el cuerpo, otros que se afilan los dientes, otros que se ponen *piercings* de madera en los labios... En las ciudades se ve de todo: pigmeos, albinos, bororos, niños trabajando por las calles, mujeres con vestidos muy coloridos, coches que se caen a pedazos junto a alguno de alta gama.



En las calles se encuentran puestos de cualquier cosa: pescado a la brasa, pinchos de carne, ropa y complementos, comida para hacer en casa (verduras, leche en polvo, chocolate...), inflado de ruedas, artesanía, etc.

Ten en cuenta que cuando la gente de allí te vea pensará que eres turista, o quizá que eres religioso (sacerdote o monja) o de una ONG, por lo que muchos se intentarán aprovechar de tí. Ahí van algunos consejos:

Hay que ser amables y no hacer tonterías en los controles militares o de policía. Es muy importante llevar siempre encima el pasaporte (o fotocopia compulsada) y cartilla de vacunación.

Evitar pasearse por el centro de las ciudades con mucho dinero.

Si no quieres gastar dinero no salgas con un grupo de muchos cameruneses ya que te tocará pagar a ti todas las cervezas que tomen, que pueden ser muchas.

Cuidado no te enamores de un/a camerunés/a con mucha familia. Recuerda que te casarás también con esta y sus tradiciones.

No prestar nunca dinero a un camerunés si piensas que te lo va a devolver. Les encanta pedir dinero y regalos, incluso a los desconocidos.

No te aventures a salir de noche solo por las grandes ciudades, según en qué barrios podrías tener algún susto.

Preguntar siempre los precios antes de consumir y mirar bien el cambio. Hay que acostumbrarse a regatear en todos lados. Normalmente si das un billete grande tardarán un buen rato antes de devolver el cambio.

Para los aprensivos: no utilizéis los lavabos públicos excepto si vais a un sitio de alto nivel.

No te extrañes si cuando vas a casa de un amigo camerunés su familia parece seria o que no os da la atención que esperáis (también puede suceder todo lo contrario). Ten en cuenta que se trata de una cultura diferente y tienen distintas formas de demostrar la curiosidad, la felicidad y el protocolo.

### **Direcciones de interés**

- Embajada de Camerún en España:

Calle Rosario Pino, 3. CP 28020 Madrid

Teléfono:91.571.11.60

Fax : 91.571.25.04

Página web: [www.ambacam-madrid.com/](http://www.ambacam-madrid.com/)

- Embajada de España en Camerún:

Cancillería: Bld. de l'U.R.S.S., s/n. Quartier Bastos. B.P.: 877 Yaoundé

Teléfonos: (+237) 220 35 43 y 220 41 89.

Teléfono emergencia consular: +237 99 31 96 68.

Fax: 2206491 y 2210825.

Página web: [www.mae.es/embajadas/yaunde/es/home](http://www.mae.es/embajadas/yaunde/es/home)

E-mail: [emb.yaunde@maec.es](mailto:emb.yaunde@maec.es)

- En la ciudad de Douala existe un Cónsul Honorario, D. Emmanuel Ngnansop (BP 5027, Bonanjo, Douala), cuyo teléfono de contacto es (00 237) 33 43 42 95 / 33 43 93 94 / 77 24 52 28.

- Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación:

**[www.maec.es](http://www.maec.es)**

Información general → Países y regiones → Camerún

Servicios al ciudadano → Embajadas y consulados → Embajada de Camerún-

Yaoundé

- Viajar por Camerún:

**[www.viajescamerun.com](http://www.viajescamerun.com)** : viajes y alojamientos para turistas.

Camerún no es país totalmente subdesarrollado de manera que muchas de las cosas que son indispensables para la vida cotidiana y que quizás se consideren prescindibles están presentes en los mercados locales.

Considero adecuado ser prudente a la hora de entablar conversaciones y más aún relaciones con la gente local puesto que muchos consideran a los blancos como una persona adinerada de la que pueden sacar provecho pero a consejo totalmente introducirse en la realidad de la zona y conocer a la gente adecuada de una manera más profunda. Camerún no es un país violento y su gente es amistosa por lo que no existe necesidad de tener miedo, aunque sí respeto, de lo desconocido.

El hombre blanco, es muy fácilmente reconocible por los demás por lo que siempre van a tratar de sacar mayor beneficio de él en comparación con cualquier otra persona. Es bueno tener el carisma suficiente para enfrentarse a la gente y negociar los precios adecuados o ir acompañado por locales que conozcan los lugares y los precios.

Los alrededores de Bamenda son un buen sitio para visitar. En el mismo Menteh hay una catarata que cae de 50 metros de altura de forma permanente durante todo el año. Hay que pedir permiso y pagar al jefe local para visitarla pero te acompañará uno de sus hijos como guía y te abrirá camino entre la pluvisilva.

Desplazarse por la ciudad es mucho más rápido en moto-taxi u *Okada* que en taxi aunque cuesta más caro y es menos seguro debido a lo anárquico de la circulación vial.

La vida en la comunidad religiosa tiene muchos puntos positivos. Tratar de integrarse con los postulantes y los diferentes componentes de la comunidad te hará sobrellevar los días de forma mucho más amena. Incluso es posible practicar deporte con ellos.

La comida es muy diferente a la nuestra con vegetales y sabores desconocidos. No dejes de probar los diferentes platos típicos, en especial Ndole, pero cuidado con falta de higiene de algunos de los productos frescos que se compran en el mercado o tiendas locales.

No te preocupes por el tema de enfermedades. Pese a las múltiples vacunas a las que hay que enfrentarse antes de venir aquí las condiciones no son tan pésimas como cabría esperarse. Hazte con un buen repelente de insectos y lleva algún medicamento contra la malaria (preferiblemente tómalo de forma correctiva y no preventiva porque los efectos de su ingesta son muy agresivos para el cuerpo y no te previene de contraer la enfermedad solo de sus síntomas), anti-diarréico, antiinflamatorio y analgésico.

No es necesario beber agua embotellada continuamente. Tanto en la comunidad de Futru como de Menteh hay agua potable aunque probablemente no te libres de una diarrea durante los primeros días.

En caso de aceptar la estancia recomiendo que contacten conmigo para facilitar alguna información general del centro y ponerse en contacto con Romeo para poder anticipar tareas y llegar con algunas ideas claras y los materiales necesarios para poder llevarlas a cabo.

## **Antes de salir.**

Lo más importante para poder entrar en el país es el pasaporte con el visado y la cartilla de vacunación. Es recomendable llevar una fotocopia compulsada del pasaporte. En el centro de viajeros (Servicio Provincial de Salud y Consumo. C/ Ramón y Cajal, 68 Zaragoza) te suministran todas la vacunas necesarias: meningitis, polio, fiebres tifoideas, hepatitis A, rabia y fiebre amarilla, pero de todas ellas la única que es obligatoria para poder entrar en el país es la fiebre amarilla. Para la malaria suelen suministrar Lariam, que es el tratamiento usado para largo plazo. Este medicamento suele tener efectos secundarios muy fuertes y no proporciona una protección completa frente a esta enfermedad. Bamenda está situada a más de 1000 metros de altitud, no es una zona de riesgo de malaria por lo tanto no es necesario tomarse el medicamento, es mucho más importante y mejor para nuestra salud, dormir con mosquitera. La mosquitera es el mejor método para la prevención de la malaria, y aunque en Bamenda no es necesario usarla es conveniente llevar una por si se tiene pensado viajar. Es conveniente llevar un botiquín con:

-Medicamentos que normalmente se usan en la vida cotidiana: paracetamol, ibuprofeno, antibiótico, Omeprazol®, Almax®.

-Medicamentos más específicos: Primperan®, suero, Fortasec®, algún laxante y también es bastante útil el Bactroban® pomada (antibiótico que evita el crecimiento de ciertos microorganismos)

-Gasas, Betadine®, tiritas, tijeras, cacao. Pero no es necesario cantidades excesivas, porque hay farmacias y se puede comprar casi todo. Es conveniente llevar las recetas de los medicamentos, por si tenemos algún problema en la entrada del país. A nivel de aseo personal, puedes llevar todo lo que quieras pero en Bamenda en la tienda "New life", puedes encontrar de todo (gel, desodorante, champú, cremas para el cuerpo, cremas suavizante para el pelo, compresas...) pero a precio europeo. Lo único que no se encuentran son tampones.

Ropa: ya sea la época húmeda (mayo-noviembre) o la época seca (diciembre-abril) se puede llevar el mismo tipo de ropa. Ropa más fresquita para el día y algún pantalón largo y sudaderas e incluso algún polar para la noche, siempre refresca. El chubasquero es imprescindible para la época húmeda. Sábanas no son necesarias, en la comunidad te las proporcionan. Pero las toallas sí que es conveniente llevar.

Idioma: hay que tener en cuenta que Camerún es un país bilingüe se habla inglés y francés. Nosotros vamos a vivir en la parte anglófona del país por eso es conveniente que llevemos un buen nivel de inglés para así facilitar nuestro proceso de adaptación.

Dinero: se puede llevar el dinero en euros, los escolapios lo cambian en francos CFA. En los bancos de Bamenda puedes sacar dinero con cualquier tipo de tarjeta.

## **Dentro del país:**

El vuelo se realiza a Yaundé (NSL), es habitual pasar un día allí, porque el viaje a Bamenda es bastante largo. Por este motivo es también muy importante que el vuelo de todos los becados sea el mismo día. E incluso es bastante recomendable preguntar a los encargados del centro Nazareth, Wilfred (djamwilf@hotmail.com) y Romeo (nghemteurom@yahoo.fr), que fechas podrían ser adecuadas para volar. Es muy importante para moverse por Camerún, siempre llevar a mano el pasaporte y la cartilla de vacunación. Es bastante habitual que las autoridades soliciten nuestra documentación. También es elemental llevar el dinero repartido y es conveniente no llevar mucha cantidad, estos consejos sirven para muchos países no solo para Camerún, no es un país especialmente peligroso pero es preferible prevenir. En caso de pérdida o robo del pasaporte: se debería acudir a la comisaría de policía más cercana para

poner una denuncia, con la denuncia y la fotocopia compulsada del pasaporte puedes viajar un corto periodo de tiempo. Después tienes que acudir con todos estos documentos a Yaoundé para hacer un nuevo pasaporte. Futru, es un barrio de Bamenda y es aquí donde nos alojamos. Para ir de Futru a Bamenda podemos coger una moto o un taxi, pero siempre es más recomendable coger una taxi, el precio son 200 francos por persona hasta Comercial Avenue, que es la calle principal de Bamenda, en la que se concentra la mayor parte de hoteles, bancos, tiendas, bares y cabarets. Puedes encontrar casi todo lo que puedas necesitar, hay papelerías, un supermercado, tiendas para imprimir fotos, para hacer copias de llaves, y bancos donde podemos sacar dinero (SBGR). También puedes encontrar mercados artesanales (handycraft), hay uno en Commercial Avenue y otro en Up Station.

Turismo: Desde Bamenda se pueden visitar:

-Monte Calvario: es un monte situado entre Menteh y Futru. Es una excursión de menos de una hora, pero una vez arriba las vistas son impresionantes.

-Lago Bambili, cuatro horas de subida y tres de bajada. El principio del camino es igual que el del Monte Calvario.

-Cascadas de Menteh: estas cascadas están cerca del lugar de trabajo, tiempo de la excursión una hora.

-Santa, es un pueblo que está cerca Bamenda, pero hay que ir en coche. A unos pocos kilómetros de Santa podemos disfrutar del lago Awing, rodeado por una reserva forestal.

-Bambili: pueblo situado a unos quince minutos en taxi desde Futru. El precio del taxi es 200 francos por persona ida y 200 francos la vuelta.

-Bafut: está a unos diez kilómetros de Bamenda. Aquí podemos ir a visitar el palacio de Bafut es uno de los más interesantes y mejor conservados de Camerún. El palacio del fon está ubicado en una antigua fortaleza alemana de 1901. La visita a Bafut es muy recomendable, sobre todo en sábado, día de mercado. De regreso a Bamenda se puede visitar Savannah Botonic Garcens (SABOGA), es una especie de jardín botánico. Taxi Bamenda-Bafut, ida y vuelta: 10000 francos. 15 Entrada al palacio: 2500 francos por persona, para nativos es gratuito. Entrada a SABOGA: 2500 francos por persona, para nativos 1000 francos, pero es negociable. También hay que pagar la entrada de cámaras de fotos. Para todas estas excursiones es necesario preguntar a alguien de la comunidad, algún estudiante o trabajador de Menteh, para que nos informen de las rutas, días en lo que podemos ir y si es posible si nos pueden acompañar.

-Kumbo: desde Bamenda salen constantemente minibuses con dirección kumbo. Una de las estaciones donde se puede comprar el billete es Amour mezan, el precio del billete es 2500 francos. El camino es un poco complicado porque a partir de Ndop, la carretera no está asfaltada, pero merece la pena ir a visitarlo. En Kumbo hay otra comunidad de Escolapios, que estarán encantados de acogernos si avisamos con antelación. Desde Kumbo podemos visitar:

-Oku, pueblo situado a unos veinte kilómetros de Kumbo. Para poder llegar a este pueblo, lo más conveniente es ir a la estación de autobuses y negociar con un taxi. El precio de ida suele ser de unos 7500 francos, y el precio de vuelta hay que negociarlo con un taxista en Oku, aunque es recomendable, negociar con el mismo conducto la ida y la vuelta. Una vez en Oku hay que pasar por el palacio del Fon, para que nos deje visitar el lago Oku. Hay un precio

establecido por persona, coche y guía, pero se puede negociar hasta 15000 francos por 5 personas.

**Vuelta al país de origen:**

En el aeropuerto de Yaoundé hay que tener cuidado con las telas, artesanía y demás artículos del país que puedas llevar, es aconsejable facturarlos todo y así evitarte posibles problemas con las autoridades. Para salir del país hay que pagar unas tasas de 10000 francos. No es necesario realizar ningún tipo de protocolo médico, solo en caso de que hayas tenido algún problema durante tu estancia en el país. Por supuesto es muy importante revisar tu cartilla de vacunación porque es probable que tengas que ponerte la segunda dosis de alguna de las vacunas.