

# CONSEJOS PRÁCTICOS-BENI

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013

- HORARIOS: La diferencia de horario de España con Bolivia son de 6 horas menos que en España en nuestro horario de verano y 5 menos en horario de invierno.
- MÓVILES: En San Ignacio no hay cobertura, pero se puede llamar a la posta: 00 591 3 48 22 367. En el pueblo hay varios locutorios para poder llamar, funcionan bastante bien.
- TIENDAS BÁSICAS: Hay bastantes tiendas para comprar cosas como champú, jabón, pasta de dientes, etc. Es aconsejable comprarlo allí por motivos de peso en el equipaje.
- EL TIEMPO: Es muy caluroso durante todo el año, no hay que llevar ropa de mucho abrigo, con un forro polar es suficiente para cuando viene un "suriagua" o "surazo" (temporal de lluvia y viento frío). Es muy buena idea llevar una bolsa estanca (las venden en *Decathlon*) o bolsas de plástico con cierre hermético para envolver la ropa, y la cámara, en las expediciones, para que no se moje en caso de que llueva mucho.
- DINERO: Es relativo. La comida y el alojamiento los suele cubrir la ONG. Se necesita para gastos de viaje, gastos personales, compras, etc. Se suelen gastar unos 400-450 € en 3 meses. Hay que llevarlo cambiado en \$US y en San Ignacio se pueden cambiar a bolivianos (hay dos casas de cambio) pero no cambian euros.
- MATERIAL PARA LA EXPEDICIÓN: El peso máximo a facturar son 12 Kg. El resto lo usa la ONG para enviar material y medicamentos. Pero es "negociable": tal vez no haya muchos medicamentos que llevar, o si después uno se va a quedar viajando por zonas frías de Bolivia y necesita más ropa, te dejan llevar unos kilos más.

Cosas obligatorias: Mochila grande - Mochila pequeña impermeable - Saco de dormir para no mucho frío - Saco-sábana - Esterilla aislante ó hinchable - Linterna frontal - Protector solar de 35 o más resistente al agua, cacao con protección solar - Sombrero o gorra (se puede comprar allí) - Repelente de mosquitos (el *Relec* funciona muy bien, se gasta 1 frasco por semana. Allí venden *Off*, que funciona bien pero es en crema y con el sudor es más pringoso) - Gafas de sol (yo no las usé, pero depende de cada uno) - Cantimplora (1l) - Navaja multiusos, con abrelatas mejor - Capa de agua (mejor que chubasquero), pantalón chubasquero (yo no lo usé) - Toalla mediana o grande para el baño (venden unas de microfibra que se secan rápido en *Decathlon*) - Toallitas húmedas higiénicas - Pareo (sirve como toalla, para ducharse en las comunidades) - Sandalias para el agua (mejor tipo *Telva*, con tiras) - Calzado tipo botas o zapatillas - Bañador o bikini - Tampones (no hay en S. Ignacio).

Cosas recomendables: Bolsa estanca (las venden en *Decathlon*) - Cámara de fotos (con pilas recargables y cargador es una buena idea porque en las expediciones se lleva un motor) - MP3 - Ropa antimosquitos (sí que funciona. No pantalones y camisetas cortos. En *Coronel Tapiocca* venden).

- VACUNAS: Hay información en [www.msc.es](http://www.msc.es) (página del Ministerio de Sanidad y Consumo). Es necesario hacerlo con antelación porque hay vacunas que, para que hagan efecto, necesitan varias dosis y hay que dejar unas 3-4 semanas entre ellas.
- SEGURO MÉDICO: En caso de que se vaya a viajar después del voluntariado. [www.europ-assistance.es](http://www.europ-assistance.es), [www.mapfre.com](http://www.mapfre.com), [www.mondial-assistance.es](http://www.mondial-assistance.es).

- **BOTIQUÍN:** Viene bien si se va a viajar después de las prácticas: con crema para el picor, povidona yodada, esparadrapo, antihistamínicos, analgésico-antipiréticos, un antibiótico de amplio espectro (Ciprofloxacino o Amoxiclavulánico), sobres de sales de rehidratación oral, colirio, y poco más.
- **ADUANAS:** Es importante tener el pasaporte con una vigencia de más de 6 meses, y con el certificado de la vacuna contra la fiebre amarilla. Para entrar en Bolivia, hay que rellenar unos papeles (hacer una cruz en la opción de "vengo como turista") y guardar el resguardo que dan en el aeropuerto. Como "turista" se dispone de 90 días de visado gratuito. Pasado este tiempo, hay que pagar una multa de 1 dólar /día. Otra alternativa es pasarse antes de que termine el plazo por el Consulado de España en Santa Cruz o por la Embajada Española en La Paz para que amplíen el visado (decir siempre que se está en Bolivia como "turista" porque si no es más complicado), o cruzar la frontera con Chile y volver a Bolivia (desde San Ignacio con buen tiempo se hace en 3-4 días). Es importante también reservar 30 \$US para pagarlas tasas de aeropuerto al salir de Bolivia.
- **CAMBIO DE MONEDA:** Es mejor cambiar unos 60\$US en el aeropuerto porque sale mejor que en los bancos. Aproximadamente 1euro = 10 bolivianos. Si se tienen euros hay que cambiarlos en Santa Cruz, porque en Trinidad y en San Ignacio es difícil. Los billetes tienen que estar como nuevos; ni un poco rotos ni muy doblados porque los rechazan, y hay que evitar la serie de dólares CB12 (no la aceptan). No llevar Travel-Cheques porque no sirven en Bolivia.

Es muy importante cambiar los bolivianos a billetes pequeños y monedas en Santa Cruz o Trinidad, porque por alguna extraña razón todo el mundo en San Ignacio anda escaso de cambio y puede ser un problema. Va bien llevar una riñonera interior con la documentación y dinero, y otra exterior para el dinero que se vaya a utilizar.

- ITINERARIO PARA LLEGAR DESDE EL AEROPUERTO HASTA SAN IGNACIO:

DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA A TRINIDAD (550 km aprox): lo habitual es el bus cama; salen desde la Terminal de Buses BIMODAL (desde el aeropuerto se llega en un taxi que cuesta unos 50bv). Las compañías que operan son: Oruro y el Bus-Cama de la Línea Sindical Boliviana (cuesta unos 50bv). Paran muy pocas veces, por lo que no hay que beber mucha agua.... Suelen salir sobre las 20.30 y llegan a Trini sobre las 6.30 del día siguiente.

ALOJAMIENTO EN SANTA CRUZ: El Hotel Suecia Villa Victoria está frente a la Terminal Bimodal. Tel: 3 465600//3 465616 (la habitación doble vale 90 Bv y la triple 110 Bv).

DE TRINIDAD A SAN IGNACIO DE MOXOS (90 km aprox): En época seca cuesta 4 horas y en época de lluvias, entre 8 y 10 horas. Hay que llamar a la Posta para confirmar que estamos allí, y para decir cuándo y en qué medio de transporte se llega a la Posta.

Lo normal es ir en autobús o camión. Desde la Terminal se coge un taxi (10bv) o un mototaxi (2bv) a la central de "Transporte 31 de Julio": allí se pregunta por Don Ernesto o "Centeno" (hay que decirle que somos de Solidaridad Médica)

En caso de lluvias, se puede ir en avioneta. Cuesta 150\$, pero se divide entre la gente que haya. Salen desde el Aeropuerto Jorge Henrich. Hangar A-1(Capitán Mario Terrazo, móvil: 71130325).

- EL REGRESO A ESPAÑA: Puede haber problemas por el overbooking: Hay que estar con 4-5 horas de antelación y facturar en cuanto abran los mostradores de Aerosur.