

LISTADO DE ELEMENTOS A INCLUIR EN TU MALETA PARA UN VIAJE DE AVENTURA



Papeles

- Pasaporte
- Billetes de vuelta
- Cartilla de vacunación
- Póliza de seguro

Utensilios varios

- Linterna frontal
- Navaja
- Mosquitera
- Toallitas húmedas
- Gel limpiador de manos sin agua
- Pañuelos de papel
- Bolsas de plástico vacías

Ropa

- Ropa cómoda de algodón de colores claros
- Chubasquero
- Zapatillas deportivas cómodas
- Algo de manga larga
- Calzado de trekking (opcional)
- Forro polar
- Gorra
- Gafas de sol
- Bañador
- Chanclas que agarren el pie
- Toalla
- Pañuelo para el pelo

Botiquín

- Antipalúdico (Malarone o equivalente)
- Antihistamínico
- Antiséptico (Betadine o equivalente)
- Analgésico (Paracetamol o equivalente)
- Antiacidez (Almax o equivalente)
- Vendas y tiritas
- Loción calmante (Calamina o Aloe Vera)
- Anticatarral (Frenadol o similar)
- Descongestionante nasal
- Repelente contra insectos (RELEC O GOIBI tropicales)
- Crema protectora solar
- Vaselina para los labios
- Colirio para los ojos
- Antidiarréico (Fortasec o equivalente)
- Complejo vitamínico (Multicentrum)
- Preparado de rehidratación
- Pastillas purificadoras de agua (opcional)
- Jeringuilla y aguja

Elementos de aseo

- Cepillo de dientes
- Colonia / desodorante
- Champú / Gel

Extras

- Tienda de campaña (opcional)
- Esterilla (opcional)
- Cámara de fotos
- Adaptadores de enchufe
- Una mochila auxiliar más manejable
- Riñonera interior
- Bolsa de plástico hermética
- Latas de comida
- Cartas de póker
- Almohada de avión (opcional)