



| DETALLE DE LOS VUELOS | | |
|-----------------------|--------------|---------------------|
| AM 451 | 11ENE MEXHAV | 11:20 AM / 03:00PM |
| AM 452 | 18ENE HAVMEX | 04:15 PM / 06:35 PM |

Destino: La Habana, Cuba
Volando con AEROMÉXICO



* RECORDAR LLEVAR SU PASAPORTE

- Para poder viajar a Cuba deben llenar el formulario declaración de sanidad del viajero 72 horas antes de la salida entrando a la página <https://dviajeros.mitrans.gob.cu/inicio>, llenarlo e imprimir la última hoja donde aparece el código de barras y llevarlo físicamente el día de la salida.

PROGRAMA

Domingo 11 de enero 2026

- **Cita en el aeropuerto de la CDMX, Benito Juárez, terminal 2 a las 08:20 am (3 horas antes).** - Para tomar el vuelo de AEROMÉXICO que sale a las 11:20 am, llegando a La Habana de La Habana, Cuba a las 03:00 pm (en Cuba hay una hora más que en México)
- Recibimiento en el aeropuerto.
- Traslado al hotel Valentin Quinta Avenida
- Junta informativa
- Alojamiento
- **TARDE NOCHE LIBRE**

Lunes 12 de enero 2026

- Desayuno en el hotel.
- **A las 9:00 am.-** Salida del hotel para visitar la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de La Habana (recibirán una conferencia sobre el sistema de Educación Médica de la Salud en Cuba y como se lleva a cabo la rehabilitación en Salud, Atención Primaria y Medicina Preventiva.
- **A la 1:00 pm. –** Comida de integración en el restaurante Aljibe.
- **A las 02:30 pm. -** Recorrido de ciudad con guía profesional.
- Regreso al hotel y alojamiento.

Martes 13 de enero 2026

- Desayuno en el hotel.
- **A las 9:00 am.-** Salida del hotel para visitar el Centro de Salud Las Praderas (aquí recibirán una conferencia sobre el manejo integral del paciente en los servicios de rehabilitación y los tratamientos que se llevan a cabo, protocolos practicados en Cuba que avalan resultados científicos creados por grupos multidisciplinarios, recorrido por las diferentes áreas.
- **A la 7:30 pm. –** Salida del hotel para disfrutar de la cena y show del Cabaret Parísien.

Miércoles 14 de enero 2026

- Desayuno en el hotel
- **A las 9:00 am.-** Salida del hotel para visitar el Instituto Superior de Cultura Física y el Deporte, aquí recibirán una conferencia sobre las principales acciones que se realizan en Cuba para la Rehabilitación y Profilaxis en la práctica deportiva en los atletas de alto rendimiento, tendrán un taller sobre las actividades prácticas que se realizan para la rehabilitación de las lesiones en el deporte de alto rendimiento.
- **A las 3:00 pm. –** Conferencia impartida por el Dr. Jorge Luis González Roig presidente de la Sociedad Cubana de Medicina Física y Rehabilitación, a cerca de como se lleva a cabo en los centros provinciales y municipales el nivel de atención primaria y su vinculación con la red hospitalaria, les platicarán sobre los estudios novedosos en la Electromiografía y potenciales evocados. La conferencia se impartirá en un salón del hotel.

Jueves 15 de enero 2026

- Desayuno en el hotel
- **A las 10:00 am.-** Conferencia a cargo de especialistas del CIREN (Centro Internacional de Restauración Neurológica) les platicarán a cerca de la Estrategia Neurorestaurativa y el papel del Fisioterapeuta en la Rehabilitación Neurológica aplicada en el CIREN y la concepción de la fisioterapia dentro del programa multidisciplinario de Restauración Neurológica. La conferencia se impartirá en un salón del hotel.
- **TARDE NOCHE LIBRE**

Viernes 16 de enero 2026

- Desayuno en el hotel
- **A las 8:00 am.-** Entrega de habitaciones
- **A las 9:00 am.-** Salida hacia las playas de Varadero, llegando al hotel Valentin El Patriarca aproximadamente a las 11:30 am, entrega de habitaciones según disponibilidad ya que el check-in es a las 4:00 pm.
- **De 12:00 - 2:00 pm. -** Comida en el hotel
- **De 7:00 – 10:00 pm. -** Cena en el hotel

Sábado 17 de enero 2026

- **DÍA LIBRE EN PLAN TODO INCLUIDO, PARA DISFRUTE DE LA PLAYA Y ACTIVIDADES OPCIONALES**

Domingo 18 de enero 2026

- **A las 10:00 am.-** Entrega de habitaciones
- **A las 10:30 am.-** Salida del hotel para trasladarnos hacia el aeropuerto de Ciudad de La Habana, para tomar el vuelo de regreso a la CDMX que sale a las 04:15 pm, llegando al aeropuerto internacional Benito Juárez terminal 2 a las 06:35 pm.

Nota: En Varadero tienen incluidos todos los alimentos y bebidas, pero deben tener en cuenta los horarios, ya que fuera de estos cierra el restaurant.

Desayunos: ----- De 7:00 – 10:00 am

Comidas:----- De 12:00 – 2:30 pm

Cenas: ----- De 8:00 – 10:00 pm

OBSERVACIONES DE INTERÉS:

- ◆ La moneda de circulación oficial es el peso cubano, que se puede adquirir a su arribo a Cuba en el aeropuerto, casas de cambios y bancos.
- ◆ Deben llevar dólares y cambiar algo a pesos cubanos porque hay muchos lugares que aceptan los dólares.
- ◆ El cambio oficial esta aproximadamente 1 dólar oscila entre 120 y 124 pesos cubanos.
- ◆ Pueden utilizar todas las tarjetas de débito y crédito que no sean emitidas en los E.U. (por ejemplo, no pueden usar, BANAMEX, American Express, City Bank, ni Scotiabank.
- ◆ Pueden pagar con tarjetas VISA y Máster Card en diferentes establecimientos, pero la mayoría de los servicios fuera del hotel se pagan en efectivo en pesos cubanos o en dólares.
- ◆ En los hoteles se puede pagar con tarjeta, y con dólares en efectivo.

EQUIPAJE:

- ◆ El equipaje permitido es de 23 kg por debajo del avión y una pieza de mano que no exceda los 10 kg. por arriba
- ◆ Por arriba del avión no se pueden llevar objetos filo cortantes como tijeras, encendedores, cerillos, líquidos ni cremas que excedan los 100ml.

CLIMA Y ROPA:

- ◆ La temperatura en esta época oscila en 18°C y 26°C grados con una humedad relativa alta.
- ◆ Deben llevar el uniforme que utilizan en la universidad para algunas visitas académicas el resto del tiempo se vestirán normalmente pero no se admiten en las actividades académicas ir en short, chanchas ni escotes.

Se les entregará en el aeropuerto un porta documentos con la siguiente documentación:

- Boleto aéreo electrónico
- Seguro médico
- Folleto con información útil
- 2 cintas amarillas 1 para que la pongan en el equipaje que va por debajo del avión y otra para ponérsela en la muñeca. Esto es importante para poder identificarlos, ya que es un grupo grande.

La Mtra. que va al frente del grupo les enviarán una carta responsiva, la cual es de estricto cumplimiento firmarla y enviarla a su correo. Esto deben hacerlo antes de la salida al viaje, es un requerimiento de la universidad y es obligatorio para poder viajar.

NOTAS DE INTERÉS

- ◆ Entre México y Cuba hay 1 hora de diferencia (1 hora más)
- ◆ Valores referenciales para gastos en comidas ligeras como (snak, sándwich, hot dog, pizzas, ensaladas, refrescos, jugos, etc.) entre 10 y 15 dólares.
- ◆ Comidas completas (en paladares, cafeterías, hotel, etc.) entre 15 y 25 dólares.
- ◆ Se recomienda no andar con sus documentos durante su estancia, estos deben guardarlos en las cajas fuertes del hotel, deben llevar candados en caso de la caja fuerte no funcione para que sus documentos estes resguardados.
- ◆ **Deben sacar una copia a la hoja principal del pasaporte, para portarla durante el viaje.**
- ◆ Todos los servicios del hotel que no estén incluidos en el paquete deberán ser liquidados antes de salir como: servicio de habitaciones, llamadas telefónicas, lavandería, etc.
- ◆ En el hotel de la Habana, tienen incluidos los desayunos. En el hotel de Varadero, tienen todo incluido (desayuno, comidas, cenas y bebidas).
- ◆ Queda prohibido fumar en las habitaciones de los hoteles.
- ◆ La corriente que se maneja en Cuba es de 110v igual que en México.
- ◆ El seguro médico de gastos menores les cubre hasta \$15,000 usd, el cual pueden utilizar durante todo el viaje (si tienen necesidad de acudir al hospital deben llamar antes al teléfono que aparece en su tarjeta del seguro, de lo contrario les cobrarán la consulta).
- ◆ Si hay estudiantes que toman algún medicamento de forma regular deben llevarlo al viaje y si este es un medicamento controlado deben llevar su receta médica para que no tengan inconvenientes.
- ◆ Se recomienda llevar un kit de medicamentos que podemos utilizar en cualquier momento para no tener que acudir al hospital o alguna farmacia como son (paracetamol, aspirina, Pepto-Bismol, Alkaseltzer, buscapina, pastillas para la garganta etc.)
- ◆ Si algún estudiante viaje con algún pasaporte que no sea mexicano deben checar su condición migratoria antes del viaje.
- ◆ **Si viaja algún menor de 18 años, este será responsable de tramitar su permiso de salida con la autoridad correspondiente (en caso de no saber el mecanismo pueden checarlo en la página de VICSA).**
- ◆ Las propinas a choferes, guías y maleteros no están incluidas. (se recogerán 15 usd por participantes llegando a Cuba)
- ◆ Le recomendamos ponerle candado a su equipaje.
- ◆ Se sugiere llevar traje de baño y bloqueador solar.
- ◆ Deben llevar repelente para mosquitos (**INDISPENSABLE**)
- ◆ **Su pasaporte debe tener vigencia mínima de 6 meses para poder viajar.**



DATOS DE LOS HOTELES

LA HABANA

Hotel Valentin Quinta Avenida

Tel: (+53) 72141476

<https://www.valentinhotels.com/es/destinos-hoteles/valentin-quinta-avenida/hotel/>

VARADERO

Hotel Valentin El Patriarca

(+34) 871620382

<https://www.valentinhotels.com/es/destinos-hoteles/valentin-el-patriarca-varadero/galeria/>

REPRESENTANTE AL FRENTE DEL GRUPO POR LA UNIVERSIDAD

Lic. Paola Jeanette Rivas Landeros

Directora de Servicios Escolares

Campus Ecatepec

Mail: privasla@mail.unitec.mx

VICSA

Lic. Beatriz Díaz

Directora Comercial

5555755999 - 5555752276

vicсамexico@vicсамexico.mx

www.vicсамexico.mx



PROGRAMA E INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJE ACADÉMICO INTERNACIONAL DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA Y LIC. EN DEPORTE



La Habana, Cuba
Del 11 al 18 de enero 2026