

lonely  planet

# Panamá

Guía del  
Parque Nacional  
Coiba

Los mejores  
destinos para  
practicar surf

Ciudad de  
Panamá en  
detalle



Nº 1  
LA GUÍA DE  
PANAMÁ  
MÁS VENDIDA

lonely  planet

# PANAMÁ



**Harmony Difo, Alex Egerton, Mark Johanson,  
Ryan Ver Berkmoes y Rosie Bell**



DE IZDA A DCHA: IMAGEBROKER/LUCA RENNERS/GETTY IMAGES ©, SEISHOASHIMENOS/SHUTTERS TOCK ©

# SUMARIO

## Puesta a punto

El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de Panamá.....	6
Imprescindibles.....	8
Regiones y ciudades.....	18
Itinerarios.....	20
Cuándo ir.....	26
Prepararse para Panamá.....	28
Sabores locales.....	30
Al aire libre.....	34

## En ruta

<b>Ciudad de Panamá.....</b>	<b>40</b>
Amador.....	46
Casco Viejo.....	53
El Cangrejo.....	60
<b>Provincia de Panamá.....</b>	<b>67</b>
Zona del Canal.....	72
Alrededores de la zona del Canal.....	76
Archipiélago de las Perlas.....	78
Alrededores del archipiélago de las Perlas.....	80
<b>Provincia de Coclé.....</b>	<b>82</b>
El Valle.....	86
Penonomé.....	91
Alrededores de Penonomé.....	93
<b>Península de Azuero.....</b>	<b>99</b>
Chitré.....	102
Alrededores de Chitré.....	104
Playa Venao.....	107
Alrededores de Playa Venao.....	110
Cambutal.....	113

## Provincia de Veraguas..... 116

Santa Catalina.....	120
Parque Nacional Coiba.....	124
Alrededores de Santa Catalina.....	128
Santa Fe.....	130
Alrededores de Santa Fe.....	132
La Sunset Coast.....	134

## Provincia de Chiriquí..... 137

Boquete.....	140
Alrededores de Boquete.....	144
Volcán.....	146
Alrededores de Volcán.....	148
David.....	152

## Bocas del Toro..... 154

Ciudad de Bocas del Toro.....	158
Alrededores de Bocas del Toro.....	165
Isla Carenero.....	168
Isla Bastimentos.....	172
Alrededores de la isla Bastimentos.....	177

## Provincia de Colón..... 181

San Lorenzo y lago Gatún.....	184
Portobelo.....	188
Alrededores de Portobelo.....	191

## Comarca Guna Yala..... 194

Cayos Limones.....	198
Alrededores de cayos Limones.....	202
Río Sidra y cayos Los Grullos.....	204

## Provincia de Darién..... 207

Yaviza y el interior.....	210
La costa del Pacífico.....	214



Artesanía emberá (p. 212), provincia de Darién.

## Guía práctica

Cómo llegar.....	220
Cómo desplazarse.....	221
Dinero.....	222
Alojamiento.....	223
Viajar en familia.....	224
Salud y seguridad.....	225
Comida, bebida y fiesta.....	226
Turismo responsable.....	228
Comunidad LGTBQ+.....	230
Accesibilidad.....	231
Lo esencial.....	233
Idioma.....	234

## Para saber más

Una historia de Panamá en 15 lugares.....	238
Así son los panameños.....	242
El alma poética de Panamá.....	244
Paraíso del turismo sostenible.....	246
Un festival atemporal por el Cuerpo y la Sangre de Cristo.....	248



Ciudad de Panamá (p. 40).

# PANAMÁ

## EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Panamá es el lugar donde la preciosidad del mundo natural y el genio del mayor hito de la ingeniería se fundieron a la perfección para cambiar el mundo. La capital del país no solo llevó a cabo la increíble ampliación del Canal de Panamá en el 2007 sino que, en años recientes, ha experimentado una transformación espectacular. Esto no ha hecho más que mejorar la riqueza de las culturas únicas de Panamá. También ha traído más turismo y ha convertido el país en un animado y nuevo centro de diversidad, turismo ecológico y aventura internacional. Tanto si se busca una playa de arena blanca, una ola emocionante para surfear, animales tropicales, cócteles y cosmopolitismo urbanos o contemplar el Canal de Panamá, este país tiene algo para todo el mundo.

### Harmony Difo

[@harmonydifo](https://twitter.com/harmonydifo)

*Harmony es periodista de tendencias y cultura globales. Se formó en edición impresa y estudios literarios.*



**Mi experiencia favorita** es Punta Paitilla (p. 63), un barrio de Ciudad de Panamá que aúna lujo cosmopolita con encanto clásico. Aquí ver un rascacielos costero junto a una iglesia del viejo mundo o una sinagoga es de lo más normal.

## RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores eligen los lugares que, en su opinión, definen Panamá.

IDIA: OLGA KOT PHOTO/SHUTTERSTOCK ©  
DCHA: DAN BAILEY/GETTY IMAGES ©



El atractivo de **Bocas del Toro** (p. 154) desafía toda lógica y es el lugar que me convenció para mudarme a Panamá. En un solo día puedo bucear con estrellas de mar, almorzar junto a rayas, hacerme mi propio chocolate y devorar marisco y pescado frescos en diferentes islas. Cuando me preguntan cuál es el destino más mágico, respondo que Bocas.

### Rosie Bell

@TheBeachBell

Rosie es una escritora que escribe sobre diseño de vida y viajes en América Latina y el Caribe.

IDIA: STEFAN NEUMANN/SHUTTERSTOCK ©  
DCHA: SL-PICTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©



Cuando se vea por primera vez el espectacular archipiélago de **Guna Yala** (p. 194) se querrá dedicarle más tiempo. Este paisaje con cientos de islas rodeadas de coral aflorando en el más maravilloso de los mares no hay que perderse. Y si a ello, además, se añade una cultura indígena orgullosa de sus ancestrales tradiciones, se tendrá un destino extraordinario del que el viajero presumirá durante años.

### Alex Egerton

@alexetravel

Alex es un periodista que vive en las montañas del centro de Colombia y escribe sobre viajes, cultura e historia.



El **Parque Nacional Coiba** (p. 124) me dejó sin palabras. A los pocos segundos de sumergirme en las aguas templadas me envolvió un remolino caleidoscópico de peces de colores. Y desde este torbellino vi la tortuga marina más grande que había visto jamás. Nuestras miradas se cruzaron y, con un aleteo de sus patas, la tortuga se alejó con la corriente.

### Ryan Ver Berkmoes

@ryanverberkmoes

Ryan Ver Berkmoes ha estado con Lonely Planet desde 1997 y ha viajado a lugares asombrosos.



En **Portobelo** (p. 188) los pasacalles, bailes y la percusión aparecen cuando uno menos se lo espera; la magia flota en el aire. Aquí la singular cultura congo es muy rica y viva en tradiciones –muchas de ellas ni siquiera se ven en el resto de Panamá–. Mientras tanto, las pinturas y tallas de madera de artistas congo cubren las paredes de muchos hoteles y restaurantes, convirtiéndolo en un destino único.

### Mark Johanson

@MarkOnTheMap; [www.markjohanson.com](http://www.markjohanson.com)

Mark es un periodista especializado en viajes, gastronomía, aventuras y sostenibilidad en América Latina y otros lares.

### Playa Estrella

Pedir un deseo a una estrella de mar en este oasis de arena (p. 166)

### Penonomé

Bosques lluviosos, cascadas y aventuras en la playa (p. 91)

### Lago Gatún

Maravillarse en este lago artificial y reserva animal (p. 184)

Área de Recursos Manejados Banco Volcán



### Boquete

Deleitarse en una pintoresca población panameña de montaña (p. 140)

### Santa Catalina

Favorita de los surfistas y un apacible pueblo pesquero (p. 120)

### Cambutal

Ver cómo salen del cascarón las tortuguitas en las playas de esta región sin explotar (p. 113)



0 100 km

### Isla Grande

Impregnarse de la paz de esta preciosa isla caribeña (p. 193)

### Ciudad de Panamá

Museos, veladas animadas e historia a raudales (p. 40)

### Isla de Taboga

Disfrutar de un día tomando el sol en una isla con preciosas playas de arena blanca (p. 51)

### El Valle

Pueblo de montaña en el cráter de un volcán extinto (p. 86)

### Gaigirgordub (El Porvenir)



### Playa Venao

Paraíso de deportes acuáticos en la península de Azuero (p. 107)

### Santa Clara

Relajarse en la típica playa de arenas blancas de ensueño (p. 95)



# PARAÍSO DE PLAYAS

No es ningún secreto que en Panamá hay algunas de las playas más bonitas del mundo. Como istmo que separa dos masas de agua, el océano Pacífico y el mar Caribe, cuenta con kilómetros de litoral deslumbrante y cientos de islas frente a la costa. El lado del Pacífico tiene fuertes corrientes, ideales para practicar surf o *kitesurf*, mientras que la región caribeña de Guna Yala es maravillosa para bucear, pescar y disfrutar de la playa sin más.



## El edén del pescador

La pesca es el principal *modus vivendi* en muchas islas panameñas pequeñas. No hay mejor lugar para salir de pesca.



## La cola de la ballena

El océano Pacífico que baña el archipiélago de las Perlas es ideal para ver animales marinos en su hábitat natural, como ballenas jorobadas, delfines y tortugas.



## Esórquel en aguas cristalinas

Las costas e islas costeras del Caribe tienen aguas extremadamente transparentes y turquesas durante la estación seca (dic-abr). Son el sueño de cualquier buceador.

DE IZDA A DCHA.: RICARDO CANNINO/SHUTTERSTOCK ©, GRAIG LAMBERT PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©, ANDREA COMI/GETTY IMAGES ©





## LAS MEJORES PLAYAS

La **playa Ejecutiva 1**, en la isla Contadora del archipiélago de las Perlas, se podría decir que es una de las más bonitas de la isla. (p. 79)

La playa Blanca de la **isla Saboga 2** hace honor a su nombre con despampanantes arenas blancas y aguas plácidas. (p. 80)

Las playas de **Santa Catalina 3** son ideales para practicar un surf emocionante. El pueblo es idílico y discreto pero las olas son épicas. (p. 121)

Las playas de **Guna Yala 4** son perfectas si se quiere estar a solas. En algunas islas, a principios de la estación seca, uno podría tener toda la playa a su disposición. (p. 194)

**Punta Chame 5** está a 2½ h en coche de Ciudad de Panamá y cuenta con playas indómitas e intactas que entusiasmarán a los amantes de la naturaleza. (p. 77)



Comida tradicional, El Trapiche (p. 61).



## SUEÑOS GASTRONÓMICOS

La cocina panameña refleja influencias españolas, africanas, indígenas y muchas más que se mezclan para aportar sabores únicos a cada plato. Según el lugar que se visite, se encontrarán sabores, especias y estilos de cocina diferentes. Pero hay algunos platos ‘emblemáticos’ en la carta de Panamá que hay que probar, sí o sí.

### Suntuoso sancocho

El sancocho es el plato rey tradicional, para el que se necesita carne de gallina para el caldo, un tubérculo y grandes dosis de cilantro.

### La versátil hojaldra

La hojaldra es un pan frito, versátil y exquisito, popular en la cocina panameña. Se puede servir sin nada, con especias o dulce con canela y azúcar.

### LAS MEJORES EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS

**El Trapiche 1** sirve tradicionales favoritos panameños familiares. El sancocho lo bordan. (p. 61)

Para probar el café local, la bonita y cafetalera **Finca Lérica 2** cuenta con una cafetería sofisticada. (p. 143)

**Chano's Place 3** queda muy cerca del océano y sirve pescado y marisco fresquísimos. (p. 123)

**Ngädiri Gastronomía Panameña 4** se especializa en cocinas panameñas pero con un toque personal. (p. 143)

Nadie puede irse de este país bañado por el océano sin probar su ceviche.

**La Pulpería 5** lo elabora a la perfección. (p. 57)



# CIUDADES ANIMADAS

Cada ciudad de Panamá tiene su propio estilo y sabor. Tanto si se disfruta de su cosmopolita y mundialmente famosa capital, Ciudad de Panamá, como de la bulliciosa población costera caribeña de Colón, o de David, la segunda urbe más grande y capital de la provincia de Chiriquí, cada ciudad rebosa de vida y actividad.



## LAS MEJORES EXPERIENCIAS URBANAS

En David, la preciosa **iglesia de la Sagrada Familia** ① es del s. XIX y cuenta con luces de araña en su interior. (p. 153)

Para explorar el Canal de Panamá se recomienda la excursión desde Colón hasta las **esclusas de Gatún** ②. (p. 187)

El **Biomuseo** ③ de Ciudad de Panamá es el primer edificio del famoso arquitecto Frank Gehry en América Latina. Se concentra en la característica historia natural de Panamá. (p. 48)

La **Cinta Costera** ④ es la autovía que cruza muchos barrios de Ciudad de Panamá bordeando el agua. Los parques y las vistas por el camino son fabulosos. (p. 53)

El **Parque Miguel de Cervantes Saavedra** ⑤ de David está dedicado al autor de *Don Quijote de la Mancha*. (p. 153)



**Ciudad de Panamá**

Casi todos los visitantes vuelan hasta Ciudad de Panamá donde empieza su aventura. Sus museos, vida nocturna, frente marítimo y cocina bien valen la pena.



**Colón**

En Colón está la entrada norte al Canal de Panamá pero también es una maravillosa y céntrica ciudad desde la que descubrir la costa caribeña del país.



**David**

David, una ciudad exuberante y arbolada a orillas del río homónimo, rodeada de huertos frutales, tiene vegetación, parques y bonitas construcciones coloniales.

“La enérgica bienvenida en Pijibasal (p. 212) resultó que no era en mi honor, sino por los cubos llenos de hielo que viajaban junto a mí.”

ALEX EGERTON



“Nunca he estado más cerca de los delfines que cuando estuve en la acertadamente llamada bahía de los Delfines (p. 178), en Bocas del Toro.”

ROSIE BELL



“Tras haber olido los aromas de una muestra tras otra y de haber estado moviendo por toda la boca un sorbo de cada una de ellas antes de que se disolviera garganta abajo, finalmente encontré mi café favorito en Boquete (p. 140).”

RYAN VER BERKMOES

#### geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona  
www.geoplaneta.com – www.lonelyplanet.es

#### Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda  
www.lonelyplanet.com  
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

#### Panamá

3ª edición en español – abril del 2024  
Traducción de *Panamá*, 10ª edición – diciembre del 2023  
© Lonely Planet Global Limited  
1ª edición en español – febrero del 2017

#### Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª. 08034 Barcelona (España)  
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd  
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublin, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos: Lonely Planet, 2023  
© Fotografías 2023, según se relaciona en cada imagen  
© Cartografía: Lonely Planet y OpenStreetMap  
<http://openstreetmap.org/copyright>, 2023  
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024  
© Traducción: Ton Gras y Sergi Ramírez, 2024  
© Reproducciones de cubiertas p. 29 (de izda. a dcha.):  
1. Cortesía de © Ediciones Contrabando; 2. Cortesía de  
© Editorial Planeta, S.A.; 3. Cortesía de © Editorial Almuzara

ISBN: 978-84-08-28131-3  
Depósito legal: B. 17.006-2023  
Impresión y encuadernación: Grafo  
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 95 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property](http://www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property).

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

## “Playas blancas, aventuras acuáticas, vida silvestre exuberante, cócteles deliciosos y el Canal: Panamá complace todos los gustos.”

### Experiencias asombrosas

Conocimiento experto, nuevas miradas, joyas sorprendentes

### Fuera de ruta

Nuestros autores locales te llevan a lugares inesperados

### Este es tu viaje

Da rienda suelta a tus pasiones y prepara tu viaje perfecto

### Crea un viaje inolvidable

● Admira el majestuoso Canal de Panamá, **p. 72** ● Relájate en las paradisíacas playas de Bocas del Toro, **p. 154** ● Descubre la riqueza natural del Parque Nacional Darién, **p. 206** ● Recorre las históricas calles empedradas de Portobelo, **p. 188**

geoPlaneta 



### NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en ayudaros a planificar el viaje perfecto. Nuestras recomendaciones se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, y os ayudarán a viajar mejor y a tener una experiencia más auténtica. Lonely Planet siempre os mantendrá informados de todas las novedades interesantes y podréis descubrir lugares sorprendentes y poco masificados.