



lonely planet

# Myanmar (Birmania)



Los mejores  
consejos

Rincones  
secretos

Recomendaciones  
de expertos

Nº 1  
LA GUÍA DE  
MYANMAR  
MÁS VENDIDA  
VEASE INTERIOR  
CUBIERTA

geoPlaneta





# Myanmar

## (Birmania)



EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

**Simon Richmond,**

David Eimer, Adam Karlin, Nick Ray, Regis St Louis

## PUESTA A PUNTO

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Bienvenidos a Myanmar..           | 4  |
| Mapa de Myanmar .....             | 6  |
| Las 10 mejores experiencias ..... | 8  |
| Lo esencial .....                 | 14 |
| Lo nuevo.....                     | 16 |
| En busca de.....                  | 17 |
| Mes a mes .....                   | 19 |
| Itinerarios .....                 | 21 |
| Antes de partir .....             | 23 |
| De un vistazo .....               | 30 |



COMIDA CALLEJERA EN EL MERCADO DE BOGYOKE AUNG SAB P. 56, YANGÓN

## EN RUTA

### YANGÓN ..... 34

### SUROESTE DE MYANMAR..... 88

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Thanlyin y Kyauktan ..... | 89  |
| Bago .....                | 91  |
| Pathein.....              | 96  |
| Chaung Tha Beach.....     | 101 |
| Ngwe Saung Beach .....    | 104 |

### SURESTE DE MYANMAR. .... 107

#### Estado Mon ..... 109

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Monte Kyaiktiyo (Roca Dorada) ..... | 109 |
| Mawlamyine .....                    | 111 |
| Alrededores de Mawlamyine.....      | 118 |
| Ye .....                            | 121 |

#### Estado Kayin..... 123

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Hpa-an .....                | 123 |
| Alrededores de Hpa-an ..... | 126 |
| Myawaddy .....              | 128 |

#### Región de Tanintharyi .. 129

|             |     |
|-------------|-----|
| Dawei ..... | 129 |
|-------------|-----|

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Myeik .....                         | 133 |
| Archipiélago de Myeik (Mergui)..... | 138 |
| Kawthoung .....                     | 141 |

### BAGAN Y MYANMAR CENTRAL..... 144

#### Carretera

#### Yangón-Mandalay..... 146

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Taungoo (Toungoo) ..... | 146 |
| Naipyidó.....           | 149 |
| Meiktila .....          | 153 |

#### Carretera

#### Yangón-Bagan..... 154

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Pyay .....                      | 154 |
| Thayekhittaya (Sri Ksetra)..... | 158 |
| Magwe .....                     | 159 |

#### Bagan..... 160

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Nyaung U.....                    | 162 |
| Bagan Antiguo .....              | 168 |
| Myinkaba .....                   | 171 |
| Nuevo Bagan (Bagan Myothit)..... | 172 |

#### Alrededores de Bagan.. 176

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Monte Popa..... | 176 |
|-----------------|-----|



SHWE YAUNGHWE KYAUNG P. 203, NYAUNGSHWE

# Sumario

## COMPRENDER

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Salay . . . . .                 | 178 |
| Pakokku . . . . .               | 179 |
| Monywa . . . . .                | 180 |
| Alrededores de Monywa . . . . . | 182 |

### TEMPLOS DE BAGAN . . . . . 185

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Bagan Antiguo . . . . .       | 189 |
| Llanura norte . . . . .       | 192 |
| Llanura central . . . . .     | 195 |
| Zona de Myinkaba . . . . .    | 197 |
| Zona de Nuevo Bagan . . . . . | 199 |
| Llanura sur . . . . .         | 199 |
| Zona de Nyaung U . . . . .    | 201 |

### ESTE DE MYANMAR . . . . . 202

|  |            |
|--|------------|
| <b>Lago Inle y alrededores . . . . .</b> | <b>203</b> |
| Nyaungshwe . . . . .                     | 203        |
| Lago Inle . . . . .                      | 212        |
| Taunggyi . . . . .                       | 217        |
| Pindaya . . . . .                        | 221        |
| Kalaw . . . . .                          | 223        |
| Thazi . . . . .                          | 229        |

### Kyaingtong y zonas fronterizas . . . . . 230

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| Kyaingtong (Kengtung) . . . . . | 230        |
| Mong La . . . . .               | 234        |
| Tachileik . . . . .             | 235        |
| <b>Estado Kayah . . . . .</b>   | <b>236</b> |
| Loikaw . . . . .                | 236        |

### MANDALAY Y ALREDEDORES . . 241

|  |            |
|--|------------|
| <b>Mandalay . . . . .</b>                | <b>243</b> |
| <b>Alrededores de Mandalay . . . . .</b> | <b>269</b> |
| Amarapura . . . . .                      | 270        |
| Inwa (Ava) . . . . .                     | 272        |
| Sagaing . . . . .                        | 275        |

|                  |     |
|------------------|-----|
| Mingun . . . . . | 277 |
| Paleik . . . . . | 279 |

### NORTE DE MYANMAR . . . . . 280

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| <b>De Mandalay a Lashio . . . . .</b> | <b>282</b> |
| Pyin U Lwin . . . . .                 | 282        |
| De Pyin U Lwin a Kyaukme . . . . .    | 289        |
| Kyaukme . . . . .                     | 290        |
| Hsipaw . . . . .                      | 292        |
| Lashio . . . . .                      | 297        |
| Mogok . . . . .                       | 299        |

### El Alto Ayeyarwadi . . . . . 301

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| Myitkyina . . . . .              | 301        |
| Lago Indawgyi . . . . .          | 306        |
| Bhamo (Banmaw) . . . . .         | 307        |
| Shwegu . . . . .                 | 309        |
| Katha . . . . .                  | 310        |
| Kyaukmyaung . . . . .            | 311        |
| Shwebo . . . . .                 | 312        |
| <b>El Lejano Norte . . . . .</b> | <b>314</b> |
| Putao . . . . .                  | 314        |

### OESTE DE MYANMAR . . . . . 317

|   |            |
|---|------------|
| <b>Estado Rakáin . . . . .</b>          | <b>319</b> |
| Ngapali Beach . . . . .                 | 319        |
| Kan Thar Ya Beach . . . . .             | 324        |
| Sittwe (Aykab) . . . . .                | 324        |
| Mrauk U . . . . .                       | 329        |
| Alrededores de Mrauk U . . . . .        | 336        |
| <b>Estado Chin . . . . .</b>            | <b>336</b> |
| Monte Victoria (Nat Ma Taung) . . . . . | 337        |
| Mindat . . . . .                        | 338        |
| Kalaymyo (Kalay) . . . . .              | 340        |
| Tiddim . . . . .                        | 340        |
| Rihkhawdar . . . . .                    | 341        |
| Falam . . . . .                         | 342        |
| Hakha . . . . .                         | 344        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Myanmar hoy . . . . .</b>                           | <b>348</b> |
| <b>Historia . . . . .</b>                              | <b>350</b> |
| <b>Pueblos y creencias de Myanmar . . . . .</b>        | <b>364</b> |
| <b>Aung San Suu Kyi . . . . .</b>                      | <b>378</b> |
| <b>Gobierno, economía y derechos humanos . . . . .</b> | <b>384</b> |
| <b>Comer en Myanmar . . . . .</b>                      | <b>391</b> |
| <b>Arte y arquitectura . . . . .</b>                   | <b>400</b> |
| <b>Medio ambiente, fauna y flora . . . . .</b>         | <b>408</b> |

## GUÍA PRÁCTICA

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>Turismo responsable . . . . .</b> | <b>416</b> |
| <b>Datos prácticos A-Z . . . . .</b> | <b>420</b> |
| <b>Transporte . . . . .</b>          | <b>431</b> |
| <b>Salud . . . . .</b>               | <b>441</b> |
| <b>Idioma . . . . .</b>              | <b>446</b> |
| <b>Índice . . . . .</b>              | <b>455</b> |
| <b>Legendas de mapas . . . . .</b>   | <b>463</b> |

## PÁGINAS ESPECIALES

|  |            |
|--|------------|
| <b>Shwedagon Paya en 3D . . . . .</b>            | <b>46</b>  |
| <b>Templos de Myanmar . . . . .</b>              | <b>62</b>  |
| <b>Mandalay Circuitos en bicicleta . . . . .</b> | <b>254</b> |
| <b>Aung San Suu Kyi . . . . .</b>                | <b>378</b> |

# Bienvenidos a Myanmar

*Este extraordinario país, con un paisaje dominado por pagodas doradas y por la tradicional resistencia asiática, empieza una era más democrática.*

## Maravillas doradas

“Esto es Birmania —escribió Rudyard Kipling—, un lugar como ningún otro conocido”. Más de un siglo después Myanmar sigue sorprendiendo y cautivando incluso a los viajeros más avezados. La Shwedagon Paya, la “maravilla que destella”, es fascinante. Cuenta con 4000 estupas sagradas en las llanuras de Bagan, y la Roca Dorada, que se sostiene precariamente en la cima del monte Kyaiktiyo, continúa asombrando. Todos ellos son lugares budistas importantes en un país que venera más a los monjes que a las estrellas de *rock*.

## La nueva Myanmar

En el 2015, Myanmar votó su primer Gobierno elegido democráticamente en más de medio siglo. Las sanciones contra él se han levantado y hoy el mundo se apresura a hacer negocios en el país. La relajación de la censura ha propiciado una explosión de nuevos medios de comunicación y una asombrosa sinceridad en los debates públicos sobre temas antaño tabú. Las zonas que durante años fueron de acceso restringido ahora pueden visitarse; y las comodidades modernas para viajar, como teléfonos móviles e internet, son ya algo común, aunque exclusivas de las grandes ciudades, donde las mejoras socioeconómicas son más visibles.

## Vida tradicional

Explorar un país con más de 100 grupos étnicos es casi como adentrarse en las páginas de una revista de *National Geographic* de 1910. Y es que, a pesar de todos los trascendentales cambios, en el fondo Myanmar sigue siendo una nación rural de valores tradicionales. En todas partes se ven hombres con *longyi* (parecido a una falda), a gentes de ambos sexos maquillados con *thana-kha* (un cosmético tradicional), y abuelas que mastican betel. Sus habitantes se desplazan en *trishaws* y, en las zonas rurales, en carros tirados por caballos. En sus numerosos salones de té tradicionales se perpetúa con pasión esa costumbre colonial británica.

## Placeres sencillos

Por suerte, el ritmo del cambio no es abrumador y permite disfrutar de los sencillos placeres de viajar por Myanmar. Surcar el río Ayeyarwadi (Irawadi) en un antiguo barco de vapor o en un yate de lujo, relajarse en un tramo de playa de la bella bahía de Bengala, o ir de excursión entre pinares para descubrir aldeas de minorías étnicas en los montes Shan sin toparse con hordas de turistas. Lo mejor de todo es encontrar a gentes amables, divertidas, encantadoras, atentas, curiosas y apasionadas. Es el momento de relacionarse con ellos.



## Por qué me encanta Myanmar

Por Simon Richmond, autor

No importa si esta es la primera o la quincuagésima vez que se visita Myanmar: siempre se percibirá la energía, la esperanza y el potencial de futuro que flota en el aire. Los exiliados regresan y se unen a los demás birmanos en el desafío de conducir al país hacia el s. XXI, al tiempo que preservan lo mejor de su pasado. En Myanmar hay muchos problemas por solucionar, pero sus gentes siguen tan estoicas y encantadoras como siempre. Uno se relaja, se sienta, escucha y conecta para apreciar la verdadera excelencia de este país.

**Para saber más sobre los autores, véase p. 464**

# LOS AUTORES



## Simon Richmond

Este periodista y fotógrafo se especializó como escritor de viajes a principios de los años noventa, y su primer trabajo para Lonely Planet fue la guía de *Central Asia*, en 1999. Desde entonces ha perdido la cuenta del número de guías en las que ha colaborado, pero entre los países que ha cubierto se encuentran Australia, China, la India, Irán, Japón, Corea, Malasia, Mongolia, Myanmar (Birmania), Rusia, Singapur, Sudáfrica y Turquía.



## David Eimer

Es periodista y escritor desde que renunció a ser abogado en 1990. Tras varias temporadas trabajando en su Londres natal y en Los Angeles, en el 2005 se trasladó a Beijing, donde colaboró con numerosos periódicos y revistas británicas. Desde entonces, ha viajado y vivido por toda China y en muchas ciudades del sureste de Asia, como Bangkok, Phnom Penh y Yangón. Desde el 2006 cubre China, Myanmar y Tailandia para Lonely Planet.



## Adam Karlin

Natural de Washington, DC, y criado en la región de las marismas rurales de Maryland, lleva explorando el mundo y escribiendo sobre él desde los 17 años. Para Adam es una interesante forma de vida, y muy divertida, además.



## Nick Ray

Se le podría calificar de londinense, pues nació en Watford, una localidad que te incita a viajar. Estudió Historia y Política en la Universidad de Warwick antes de lanzarse a la carretera para vivir viajando, y ha colaborado en unos 50 títulos de Lonely Planet desde su primer trabajo en 1998. Afincado en Camboya, cubre países del sureste asiático como Camboya, Laos, Myanmar y Vietnam, con alguna que otra incursión en África.



## Regis St Louis

Creció en un pueblo del Midwest estadounidense, de esos que te impulsan a viajar, y desde muy joven se sintió fascinado por los dialectos extranjeros y las culturas del mundo. Pasó sus años de formación aprendiendo ruso y varias lenguas románicas, que le fueron muy útiles en sus viajes por buena parte del planeta. Ha colaborado en más de 50 guías de Lonely Planet, en destinos de los seis continentes.

## geoPlaneta

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

## Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Unit E, Digital Court,  
The Digital Hub, Rainsford Street, Dublin 8, Irlanda  
(oficinas en Reino Unido; Estados Unidos y Australia)  
www.lonelyplanet.com  
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

## Myanmar (Birmania)

4ª edición en español - octubre del 2017  
Traducción de *Myanmar (Birmania)*, 13ª edición - julio del 2017  
© Lonely Planet Global Limited  
1ª edición en español - febrero del 2006

## Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7º 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, Unit E, Digital Court,  
The Digital Hub, Rainsford Street, Dublin 8, Irlanda

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 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/ip](http://www.lonelyplanet.com/ip).

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

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 y mapas: Lonely Planet, 2017  
© Fotografías 2017, según se relaciona en cada imagen  
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A. 2017  
© Por la traducción del texto incorporado en esta edición:  
Carme Bosch, Raquel García Ullidemolins, 2017

ISBN: 978-84-08-17468-4  
Depósito legal: B. 9.262-2017

Impresión y encuadernación: Grafo  
Printed in Spain - Impreso en España