

GUÍA TURÍSTICA

PANAMÁ

FIEL
PANAMÁ 2025

21 AL 24 OCTUBRE

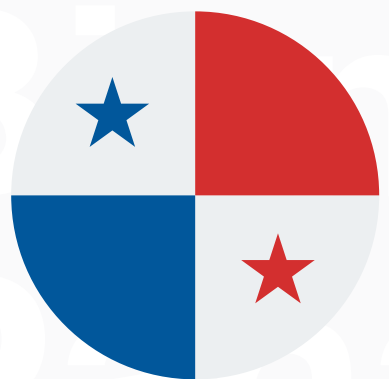
Bienvenidos a



Disfruta este destino que conecta un continente, dos océanos y ahora también, el mundo entero. Un destino pequeño, pero grande en aventuras, naturaleza y conexión— a solo un vuelo de distancia.

Explora culturas diversas, nuestra vida salvaje y vive experiencias emocionantes—todo en un solo viaje. Pasa del Pacífico al Caribe en dos horas. Conéctate con siete comunidades indígenas. Descubre el bosque tropical más estudiado del planeta. Cena en la única capital del mundo nombrada Ciudad Creativa de Gastronomía por la UNESCO. Sé testigo de la migración de ballenas, aves y bancos de peces. Comparte con nuestras culturas ancestrales, la herencia afro y las influencias españolas. Dondequiera que vayas, tienes tanto por vivir.





Panamá es conocido por mucho más que solo su Canal. Su posición estratégica, su historia y su cultura vibrante han forjado una identidad única, reconocida a nivel mundial.

- **Panamá en el Mundo:**

- **El Canal de Panamá:** A menudo llamado la "Octava Maravilla del Mundo", es un motor de la economía mundial. Ha sido un pilar en el comercio marítimo por más de un siglo y sigue siendo una de las rutas de tránsito más importantes del planeta.
- **Café Geisha:** Panamá es el hogar del café Geisha, una de las variedades de café más exclusivas y caras del mundo. Cultivado en las tierras altas, ha batido récords de precios en subastas internacionales y es reconocido por su sabor floral y su alta calidad.
- **Biodiversidad Única:** A pesar de su pequeño tamaño, Panamá alberga una de las mayores biodiversidades del planeta, con una increíble variedad de especies de aves, plantas y animales. Esto se debe a su función como puente biológico entre Norte y Sudamérica.



Bienvenido a

El Crisol de Razas y Culturas

Panamá es un puente que ha conectado al mundo, lo que ha creado una sociedad vibrante y diversa. La influencia de las culturas africana, española, indígena y caribeña se puede ver en todo, desde la comida hasta la música.

Bailes Típicos y Artesanías

La Pollera: Es el traje nacional, un vestido tradicional que se distingue por sus finos bordados y su valor artístico.

La Mola

Un arte textil intrincado hecho a mano por las mujeres del pueblo Guna. Consiste en varias capas de tela cosidas para crear diseños coloridos y complejos. Son un recuerdo perfecto de su visita.

El Sombrero Pintao

Un sombrero tradicional de fibra que es un símbolo de la identidad nacional.

Información general



Documentación

Mantenga una copia de su pasaporte cuando salga del hotel.

Clima

El clima en Ciudad de Panamá en octubre es cálido, con una temperatura promedio de 24°C a 29°C. Es la temporada de lluvias, así que es muy probable que haya aguaceros.

Idioma

El idioma oficial de Panamá es el español. Muchas personas también comunicarse en inglés.

Moneda

La moneda de Panamá es el Balboa (monedas) y el dólar estadounidense (billete y monedas). Los pagos con tarjeta de crédito son ampliamente aceptados, pero es buena idea llevar algo de efectivo para taxis, mercados o pequeños comercios.

Telefonía/Conectividad

La mayoría de los hoteles, incluyendo el Hotel El Panamá, ofrecen Wi-Fi gratuito. Puede comprar una tarjeta SIM local de prepago en el aeropuerto o en tiendas de telefonía para tener datos móviles.

Vestimenta

Vestimenta profesional o formal para las sesiones principales. Se recomienda traer ropa ligera y transpirable, pero también una chaqueta ligera o impermeable para las noches o el aire acondicionado.

¿Cómo trasladarse?



Metro

La estación Iglesia del Carmen (Línea 1) está a menos de 10 minutos a pie del hotel. Es una forma económica de moverse. La Línea 1 tiene un costo de \$0.35 centavos y la Línea 2 tiene un costo de \$0.50 centavos.



Taxis y Plataformas de transporte (Uber/InDriver)

Taxi: Son fácilmente accesibles, pero es aconsejable acordar la tarifa con el conductor antes de iniciar el viaje.
Plataformas: Son la opción más popular, confiable y segura. Las aplicaciones le permiten ver la tarifa de antemano y evitar regateos.



Metrobus

El Metrobús es el sistema de autobuses moderno de la ciudad. Cubre una red extensa, incluyendo las principales avenidas como la Vía España, que pasa cerca del Hotel El Panamá. Es la forma más económica de moverse. Requiere una tarjeta recargable.

¿Qué hacer y qué ver? *

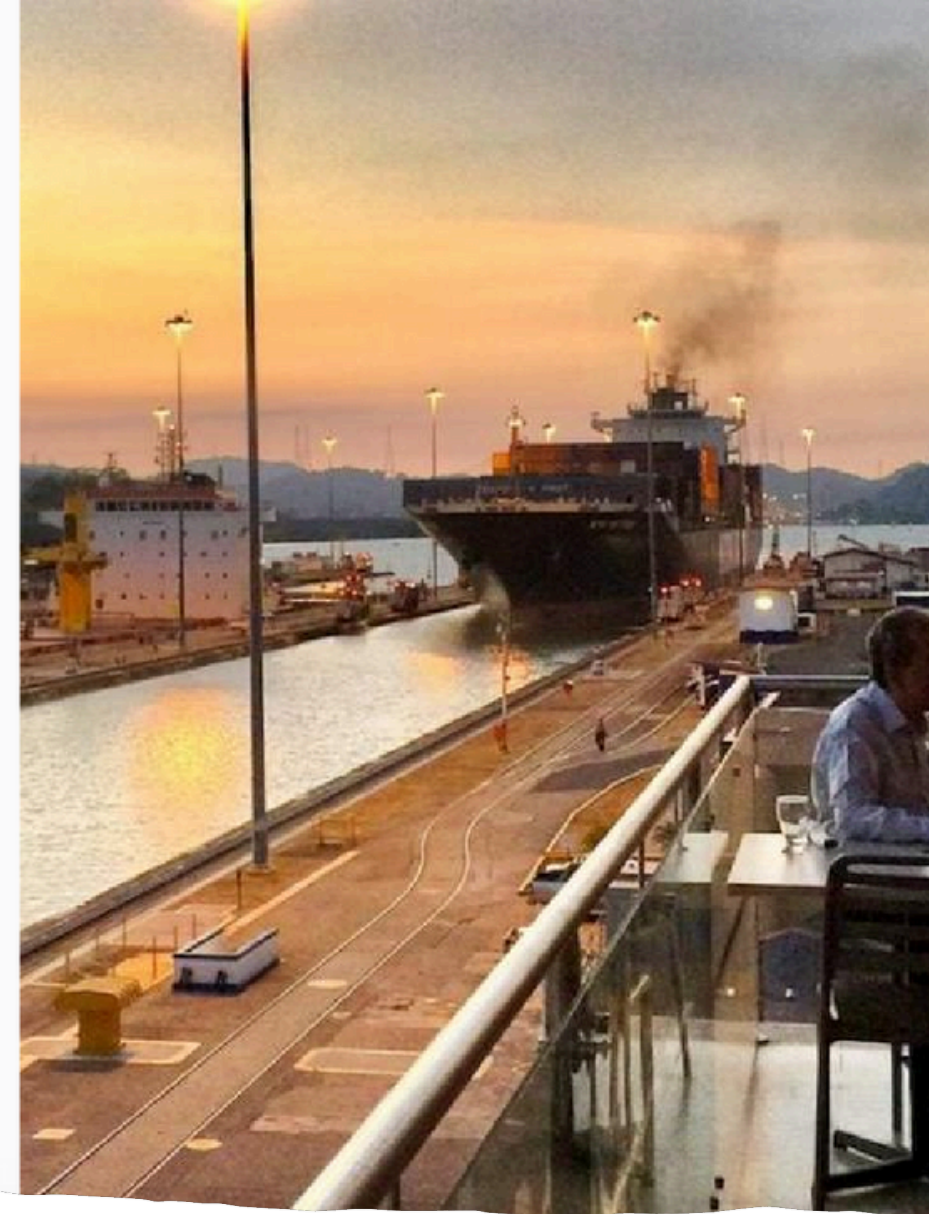
Explora nuestra vibrante cultura en el corazón de Panamá

Qué hacer



- **Mercado Nacional de Artesanías:** A 5 minutos en auto. Ideal para comprar recuerdos y artesanías locales.
- **Mercado de Mariscos:** A 5 minutos en auto. Un lugar fantástico para probar ceviche fresco y otros platos de mariscos a buen precio.

Qué ver



Cinta Costera:

A solo 5 minutos en auto. Un paseo marítimo perfecto para caminar, correr o simplemente disfrutar de las vistas de la bahía y los rascacielos.

Casco Antiguo:

A 8 minutos en auto. Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Un área encantadora para caminar, explorar la historia, la arquitectura, y encontrar varios restaurantes con azotea con vistas maravillosas.

Calzada de Amador y el Biomuseo:

Esta calzada ofrece vistas espectaculares del Canal. Al final, se encuentra el Biomuseo, un edificio con un diseño único que narra la historia del istmo de Panamá.

Esclusas de Miraflores del Canal de Panamá:

La atracción turística más famosa de Panamá. Observa cómo los barcos cruzan las esclusas y explora las exhibiciones interactivas sobre una de las mayores maravillas de la ingeniería del mundo. Incluye cine IMAX.



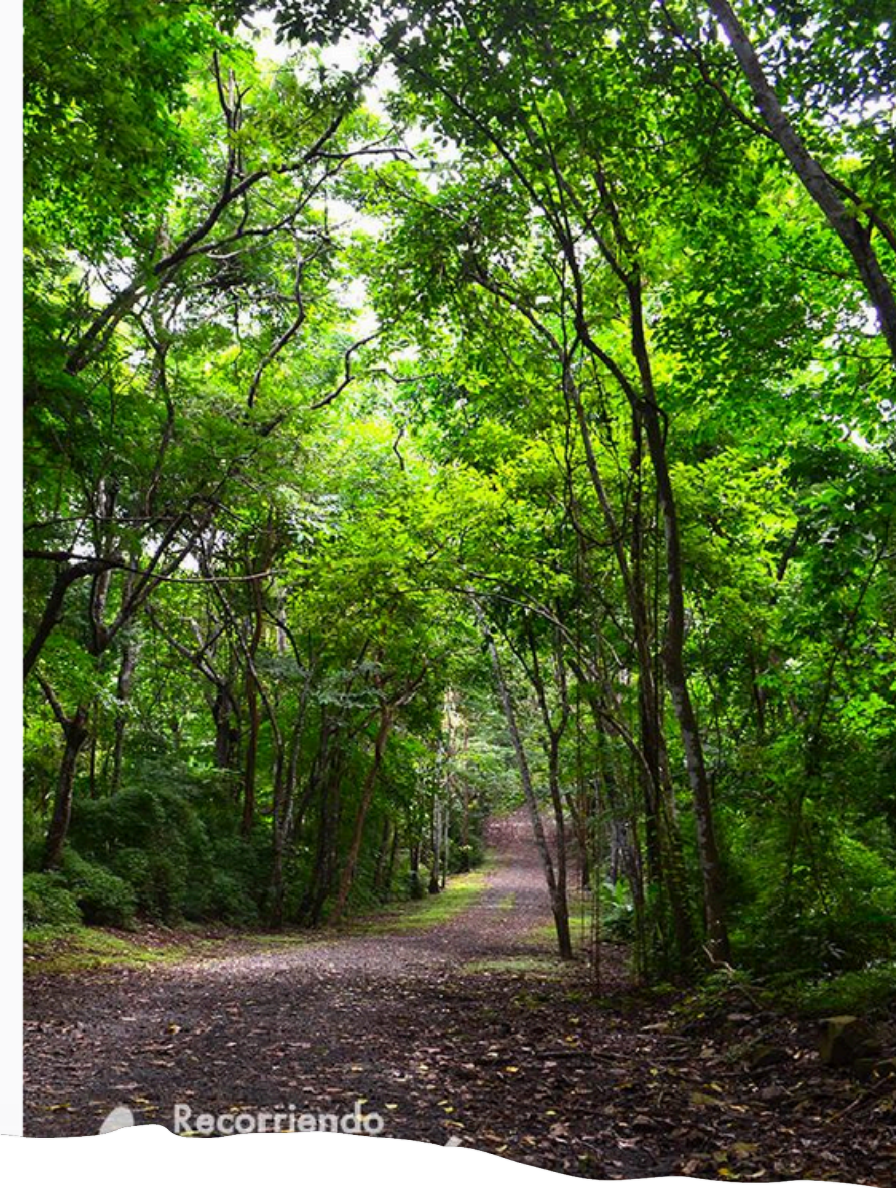
Panamá La Vieja:

Sitio arqueológico al aire libre de la ciudad original de 1519 destruida en 1671 - y un evocador paseo a través de la historia colonial más temprana de Panamá.



Albrook Mall:

Uno de los centros comerciales más grandes de América Latina, con más de 700 tiendas, amplias áreas de comidas (food courts), cine, bolos y entretenimiento familiar.



Parque Natural Metropolitano:

Pulmón verde de la ciudad: senderos fáciles dentro del bosque tropical donde se pueden avistar monos y perezosos, además de miradores panorámicos del skyline de la ciudad y del Canal.



Cerro Ancón:

Una corta y tranquila caminata hasta el punto natural más alto de la ciudad. Vistas panorámicas del Casco Antiguo, el Canal y el horizonte moderno.

¿Dónde comer? *

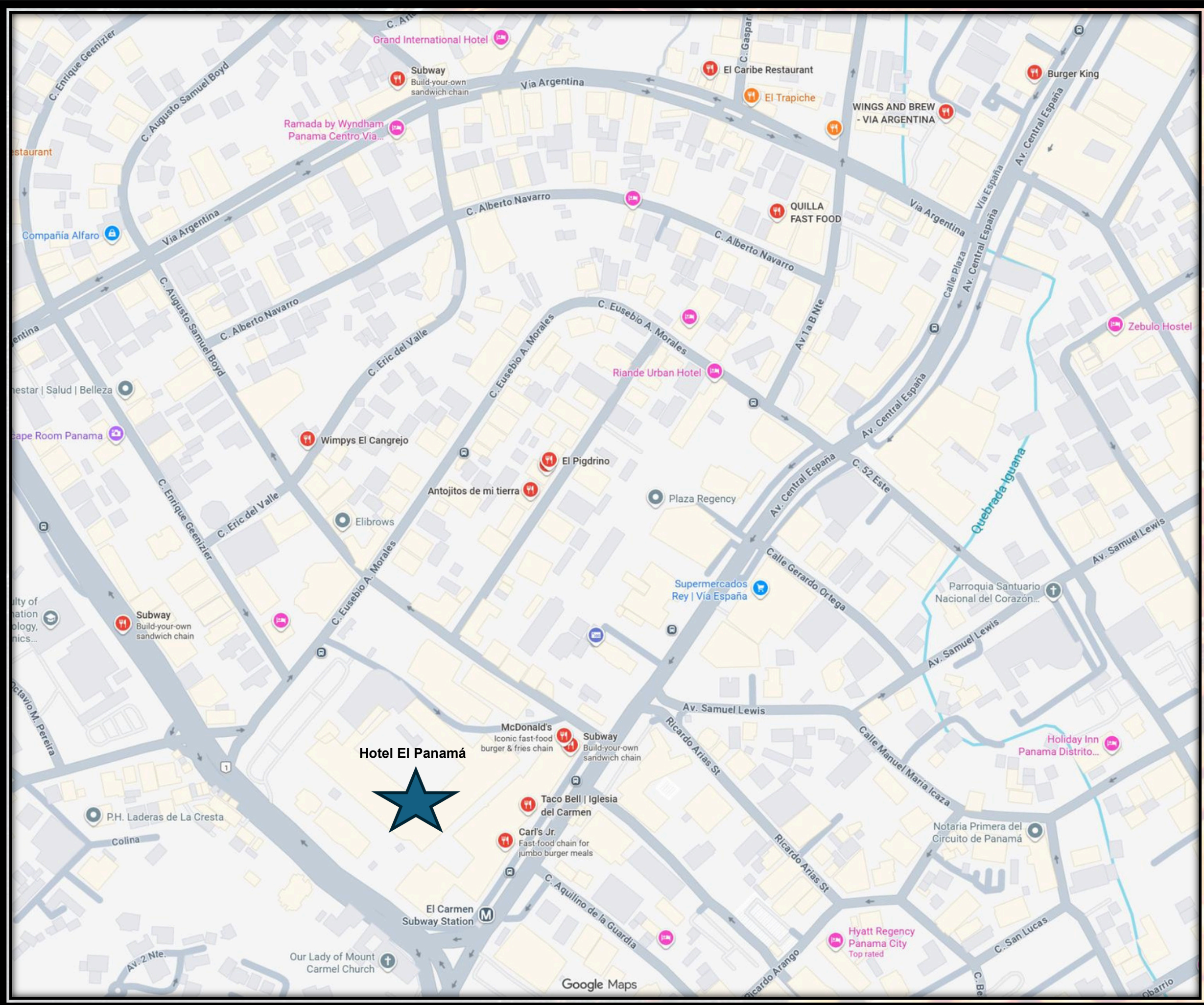
Mercados y food courts

Espacios con múltiples puestos de comida en un solo lugar. Aquí encontrarán una gran diversidad de cocinas (desde comida rápida hasta especialidades internacionales).

Restaurantes y cafeterías

- Lugares esenciales para probar los sabores panameños más auténticos, como el Sancocho (sopa nacional).
- Igualmente, la zona cercana al hotel ofrece una amplia gama de restaurantes, desde cocina internacional y más formal, hasta cómodas cafeterías para una pausa. Si tienen la oportunidad, busquen probar el Café Geisha, una de las variedades de café más exclusivas del mundo.





Mapa de Comida Rápida

Distancia caminable:

- Mc Donald's
- Wendy's
- Subway
- Taco Bell
- Carl's Jr

10 minutos - Vía Argentina:

- Burger King
- Little Caesars

Mapa de restaurantes

Cerca del hotel

- El Trapiche: comida típica panameña - costo aproximado: \$14–20
- Nación Sushi: fusión japonesa & sushi - costo aproximado: \$18–25
- Atypico Restaurante: café, brunch & cena casual — costo aproximado: \$12–18
- El Caribe: mariscos tipo caribeño - costo aproximado: \$15–22
- Ángel Restaurante: cocina española tradicional - average cost: \$18–25
- Manolo's: menú casual (conocido por sus churros y café - costo aproximado: \$10–18
- Restaurante Del Prado: menú casual (abierto 24/7) - costo aproximado \$15–22
- Taberna La Malagueña: comida española auténtica - costo aproximado: \$16–24
- Lucca: comida italiana - costo aproximado: \$18–25
- Restaurante Siete Mares: Mariscos - costo aproximado: \$20–30
- Restaurante Napoli: italiana casual - costo aproximado: \$15–22

Mapa de restaurantes

Cerca del hotel

- El Trapiche: comida típica panameña - costo aproximado: \$14–20
- Nación Sushi: fusión japonesa & sushi - costo aproximado: \$18–25
- Atypico Restaurante: café, brunch & cena casual — costo aproximado: \$12–18
- El Caribe: mariscos tipo caribeño - costo aproximado: \$15–22
- Ángel Restaurante: cocina española tradicional - average cost: \$18–25
- Manolo's: menú casual (conocido por sus churros y café - costo aproximado: \$10–18
- Restaurante Del Prado: menú casual (abierto 24/7) - costo aproximado \$15–22
- Taberna La Malagueña: comida española auténtica - costo aproximado: \$16–24
- Lucca: comida italiana - costo aproximado: \$18–25
- Restaurante Siete Mares: Mariscos - costo aproximado: \$20–30
- Restaurante Napoli: italiana casual - costo aproximado: \$15–22

- # Mapa de restaurantes
- Cerca del hotel
- El Trapiche: comida típica panameña - costo aproximado: \$14–20
 - Nación Sushi: fusión japonesa & sushi - costo aproximado: \$18–25
 - Atypico Restaurante: café, brunch & cena casual — costo aproximado: \$12–18
 - El Caribe: mariscos tipo caribeño - costo aproximado: \$15–22
 - Ángel Restaurante: cocina española tradicional - average cost: \$18–25
 - Manolo's: menú casual (conocido por sus churros y café - costo aproximado: \$10–18
 - Restaurante Del Prado: menú casual (abierto 24/7) - costo aproximado \$15–22
 - Taberna La Malagueña: comida española auténtica - costo aproximado: \$16–24
 - Lucca: comida italiana - costo aproximado: \$18–25
 - Restaurante Siete Mares: Mariscos - costo aproximado: \$20–30
 - Restaurante Napoli: italiana casual - costo aproximado: \$15–22

Conductores Locales - traslados seguros



Jorge
Mendives Cel.
64201903
Car: Kia
Soluto Seats:
4 [WhatsApp](#)



Giancarlos
Smith Cel.
67749180 Car:
Kia Cerato
Seats: 4
[WhatsApp](#)



Franklin Lewis
Cel. 64939696
Car: Hyundai H1
Seats: 10
[WhatsApp](#)

Conductores Locales de confianza - traslados seguros



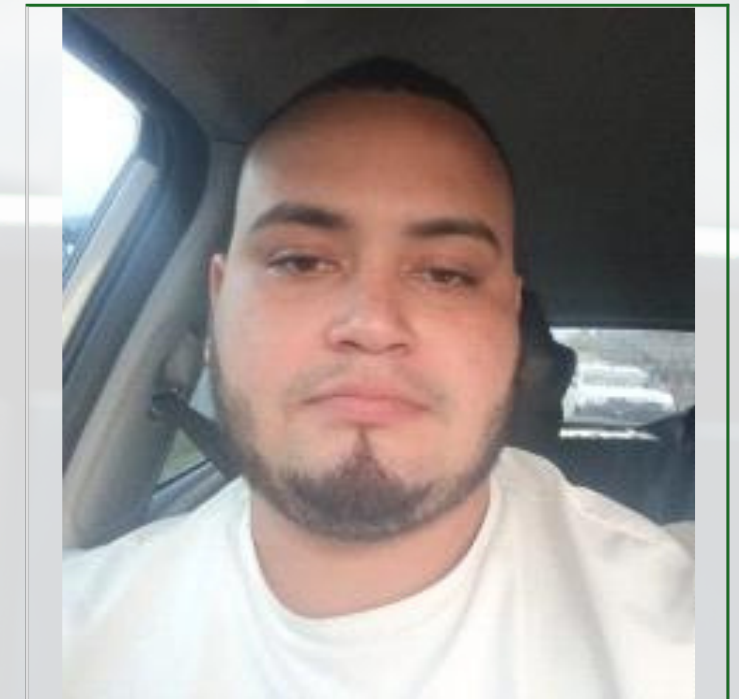
Alexis Barreno
Cel. 64967119
Car: Sedan
Seats: 4
[WhatsApp](#)



Javier Forchiney
Cel. 67774252
Car: Kia Soul
Seats: 4
[WhatsApp](#)



Joseph Nuñez
Cel. 69775324
Car: Kia Soluta
Seats: 4
[WhatsApp](#)



Abimael Mayorga
Cel. 67086988
Car: Kia Picanto
Seats: 4
[WhatsApp](#)

Conductores de confianza

Nombre	Celular	Horario	Vehiculo	Cant. Pasajeros
Alexis Barreno	64967119	24/7	Sedan	4
Javier Forchiney	67774252	24/7	Kia Soul	4
Joseph Nuñez	69775324	24/7	Kia Solutio	4
Abimael Mayorga	67086988	24/7	Kia Picanto	4
Jorge Mendives	64201903	24/7	Kia Solutio	4
Giancarlos Smith	67749180	5am a 8pm	Kia Cerato	4
Franklin Lewis	64939696	24/7	Hyundai H1	10



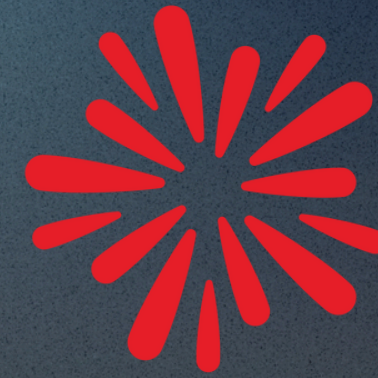
Emergencias/Ambulancias
911

Policia Nacional
104

Quejas, denuncias o consultas
311



**Números de
emergencia**



PANAMA

FIEL
PANAMÁ 2025

Página web de turismo
www.visitpanama.com

**Número de contacto para
consultas**

6706-6122 Khadine
6353-6303 Milva