



*Explore su Asia*

Guía antes del viaje

Vietnam | Camboya | Laos | Tailandia | Myanmar



## Tabla de contenido

Información general	p3
Salud y Seguridad	p4
Cultura y Costumbres	p5
Consejos útiles	p6
Lista de comprobación antes del viaje	p7



### República de la Unión de Myanmar



**Población:** 55.2 millones

**Capital:** Naypyidaw (Población: 925.000)

**Etnia:** Bamar 68%, Shan 9%, Karen 7%, Rakhine 4%, Chino 3%, Indio 2%, Mon 2%, otras 5%

**Lengua:** Myanmar (Bamar)

**Moneda oficial:** Kyat (MMK)

**Zona horaria:** GMT + 6:30 Horas

**Código de marcación internacional:** +95

Myanmar está situado en el Sudeste Asiático. Rodeado por India, Bangladesh, China, Tailandia y Laos, es un país que posee numerosos tesoros culturales, religiosos y naturales. Como ha sido aislado del mundo exterior, que está rodeado de un aire de misterio y aventura. En los últimos años el país se ha abierto y está en rápido desarrollo en sí. Muchos de sus tesoros como las antiguas ruinas de los templos de Bagan, la historia colonial de Rangún, el estilo de vida local único en casas flotantes en el lago Inle y las magníficas playas de la Bahía de Bengala, están siendo redescubiertos por viajeros. No hay ningún sitio parecido a Myanmar.





## ❖ Historia

Con una historia tan diversa y los numerosos grupos étnicos, cualquier viaje a Myanmar es un recorrido a través del tiempo.

Los primeros en establecer en lo que hoy se conoce como Myanmar fueron los Mons. Ellos llevaron el Budismo a la región. Alrededor del siglo noveno la gente Bamar fue los primeros en establecer un imperio birmano. La riqueza de recursos naturales atrajo a muchos grupos étnicos de toda Asia a las costas del país. Esta afluencia de personas creó una de las más diversas tierras del mundo.

No sólo llamó la atención regional, los británicos se apresuraron a entrar y colonizar Myanmar. Myanmar luchó por su independencia de la dominación extranjera y la alcanzó en 1948 liderada por el revolucionario Aung San, padre de Aung San SunKyu, quien posteriormente fue asesinado como resultado de los conflictos internos y se instaló una dictadura militar. Después de años de empobrecimiento y privaciones, Myanmar finalmente está mostrando señales del desarrollo positivo y la apertura al mundo exterior.

## ❖ Pasaporte y visa

Es necesario contar con un pasaporte con al

menos **seis meses** de validez desde la fecha de entrada en Myanmar. Le recomendamos que haga una fotocopia del pasaporte y guárdala en un lugar separado, o escanea su pasaporte y manténgalo en una cuenta de correo electrónico accesible.

El visado es obligatorio para todas las nacionalidades y debe ser tramitado antes de la llegada a Myanmar. Un visado puede ser emitido por las embajadas pertinentes de Myanmar. La tramitación de un visado de turista puede tardar hasta 3 días laborales y es válido por 28 días. El costo vacila entre 25 – 40 dólares dependiendo de la rapidez con la expedición del visado (servicio el mismo día siendo el más caro). También se requiere completar formulario de solicitud de visado y dos fotografías del tamaño pasaporte, una copia de su pasaporte válido. Se puede pedir una copia de los documentos adicionales de viaje.

## ❖ Dinero

La moneda oficial es el **Kyat**. Sin embargo, los dólares estadounidenses también son ampliamente aceptados y en algunas ocasiones producen precios ligeramente más bajos. Se recomienda que siempre lleve consigo dinero en efectivo en billetes pequeños. Estos billetes deben estar limpios y libres de roturas y desgarros. Los dólares estadoun-



# Información General



idenses especialmente deben ser recién impresos y en condiciones prístinas. Los billetes de banco, con incluso una arruga a veces pueden no ser aceptados.

Los cajeros automáticos que aceptan tarjetas VISA y Mastercard están ampliamente disponibles en Rangún y Mandalay. Dichos cajeros distribuyen Kyat. Casi no hay cajeros automáticos fuera de las grandes ciudades, así que se deben examinarlo con precauciones. Tenga en cuenta que muchos de los cajeros automáticos no funcionan y puede tardar tiempo en encontrar uno que dispense billetes.

Recomendamos encarecidamente a los viajeros contactar con su banco antes de la salida para obtener información detallada sobre el uso de su tarjeta VISA y Master en Myanmar

## ❖ **Correos y telecomunicaciones**

**Los servicios postales internacionales de Myanmar** mayormente toman su ruta a través de Singapur, Bangkok y Seúl y distribuyen a cualquier parte del mundo. DHL también está disponible para expresos.

**Las conexiones telefónicas** con el resto del mundo están ampliamente disponibles, pero pueden ser costosas. El Roaming internacio-

nal de los móviles extranjeros no funciona en Myanmar. Las tarjetas SIM locales están disponibles para los extranjeros, pero tienen un precio muy caro (precio oficial: 250 dólares).

**El acceso al Internet** está disponible en la mayoría de los principales lugares de interés turístico, como hoteles y restaurantes. Las conexiones son relativamente lentas para los estándares occidentales y son inestables de vez en cuando.

## ❖ **Transporte**

### **Rangún y Mandalay**

Taxi es el medio de transporte principal en las ciudades grandes. Las tarifas dentro de los límites de la ciudad oscilan entre 1000 – 4000 Kyat. En Myanmar no hay taxímetro por lo que se debe acordar el precio con el conductor antes de subirse al taxi.

### **Taxi Motocicleta**

Viajar en motocicleta en Myanmar no es seguro y en ningún caso está promovido o recomendado por Buffalo Tours. Tenga en cuenta que los viajes en moto no suelen estar cubiertos por el seguro. Compruebe la letra pequeña de su póliza de seguro de viaje para estar seguro de su cubierta.



# Salud y Seguridad

## ❖Clima

Myanmar tiene un clima tropical monzónico con 3 estaciones: calurosa, de lluvia y fresca. Las regiones costeras tienen una temperatura promedio de 32°C y en la región norteña, considerada la más fría con una temperatura media de 21°C. Las áreas centrales son las más secas, mientras que las zonas costeras reciben más lluvia durante la temporada del monzón.

Mar – May - Estación calurosa; calurosa y húmeda

Jun - Sep - Época de lluvia; nublada, húmeda

Oct-Feb - Temporada de frío, menos lluvia, templada

CIUDAD	☀️ TEMPERATURA (°C)						☁️ VOLUMEN DE PRECIPITACIONES (mm)					
	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Rangún	26 8	27 5	29 6	31 17	29 260	28 524	27 492	27 574	28 398	28 208	27 34	26 3
Mandalay	21 4	24 2	28 1	31 38	31 144	30 129	30 78	29 133	29 156	28 185	25 38	22 7
Myeik	26 25	27 51	28 79	28 127	28 434	26 762	26 836	26 762	26 632	27 307	26 97	25 20

**Por favor, tenga en cuenta:** *El clima puede ser impredecible y es una buena idea llevar un paraguas o impermeable consigo. Usted puede comprar impermeables a bajo precio en los supermercados y tiendas generales.*

## ❖Sanidad y bienestar

El nivel general de la asistencia sanitaria en Myanmar es pobre. Las instalaciones y facilidades médicas son deficientes, especialmente en las zonas rurales. Farmacias y hospitales pueden no estar disponibles durante partes de su viaje y se aconseja llevar un suministro completo de un medicamento recetado que usted está obligado a tomar antes de empezar sus vacaciones en Myanmar. Instamos enérgicamente a no someterse a los tratamientos invasivos en Myanmar, para las lesiones graves, el tratamiento en el país vecino Tailandia es necesario. Cada viajero es responsable de su salud. En primer lugar, asegúrese de que usted tiene un seguro de viaje para sus viajes. También debe consultar a su médico o a la clínica de viajes local para obtener la información más reciente y consejos de viaje a Myanmar antes de la salida.

**Nota:** *Si usted tiene una condición médica o alergia que requiere una atención especial, lleve una carta de su doctor con que describe la naturaleza de la enfermedad*

*y el tratamiento necesario. También se recomienda hacer las maletas con un botiquín médico, incluyendo el paracetamol y un remedio de diarrea.*

## ❖Vacunación

Hay muchas vacunas necesarias para viajar a esta parte del mundo. Es importante asegurarse de tener una protección adecuada contra enfermedades. Reserve una cita con su médico o clínica de viaje, no menos de dos meses antes de su salida

## ❖Seguro de viaje (obligatorio)

Buffalo Tours hace todo lo posible para garantizar un viaje seguro y agradable. Sin embargo, los viajes inevitablemente implican ciertos riesgos y estos deben ser reconocidos por los turistas. El seguro de viaje es una manera rentable de protegerse a sí mismo y a su equipo en caso de algún problema, como viajes cancelados, retrasos, emergencias médicas, pérdida de equipaje o daños. También le da la paz de la mente. Asegúrese también que su seguro de viaje cubra todas las actividades previstas en su viaje. *travel insurance covers all activities planned on your trip.*



# Cultura & Costumbres



## ❖ Etiqueta y diferencias culturales

Una parte de viajar a otra parte del mundo es experimentar las diferencias en la cultura y las costumbres. Tratando de adaptarse a las costumbres locales es parte de ser un buen invitado. El pueblo de Myanmar es normalmente tranquilo y perdonará cuando los viajeros no están muy familiarizados con sus costumbres.

### Preste atención a:

- Trate de no mostrar enojo o enfado por medio de gritos o convirtiéndose en abusivo. Se considera muy maleducado y es poco probable de lograr un resultado positivo. En Myanmar, las personas siempre tratan de considerar sentimientos de los demás antes de tomar una acción y siempre tratará de evitar hacer que los demás “pierdan la cara”.

- Evite tocar las cabezas y los pies de otras personas. Asimismo, no apunte con los pies a los elementos o personas. Se lo considera muy grosero.

- Las demostraciones públicas de afecto entre amigos del mismo sexo no se considera extrañas, sin embargo, los amantes por lo general no muestran su afecto en público.

- Se acostumbra a quitar sus zapatos y los calcetines antes de entrar en casas de alguien, los templos y otros edificios. Usted puede observar que hay muchos zapatos delante de la puerta.

- Las personas de Myanmar que normalmente se saludan entre sí preguntando “¿a dónde vas/vais?”, sin embargo, la forma más formal “minggalabar” es ampliamente empleada y apreciada por los extranjeros

## ❖ Visita de los templos

Myanmar es un país predominantemente budista y los extranjeros son siempre bienvenidos en los templos y monasterios. Sin embargo, es importante que se sigan algunas reglas simples de la etiqueta:

- Vístase de manera apropiada y actúe con el máximo respeto al visitar Zedi (pagodas) o monasterios.

- No vístase pantalones cortos o camisetas sin mangas, y asegúrese de que sus hombros y rodillas están cubiertos.



# Cultura & Costumbres



- Quite su sombrero y deje los zapatos en la entrada de cualquier templo o monasterio.
- Si usted se sienta en frente de la tarima (la plataforma en la que el Buda se colocan), siéntese con los pies a un lado y no en la posición de loto.
- Nunca apunte el dedo o las plantas de los pies hacia una persona o una figura de Buda.
- Una mujer puede recibir algo de un monje, pero nunca debe tocarlo.
- Muestre respeto y apague los móviles, retire los auriculares, baje la voz y evite en la conversación adecuada.

## ❖ Comida y bebida

No es recomendable beber agua del grifo en Myanmar. El agua embotellada es barata y ampliamente disponible.

La gastronomía de Myanmar es una mezcla de la cocina india y china. Los curry locales y sopas son también un elemento básico. La mayoría de las comidas se basan en el arroz. El plato nacio-

nal es Mohinga, fideos de arroz en el caldo de pescado con cebolla, ajo y limón, servido con pasteles de pescado y buñuelos.

## ❖ Fiestas

Hay muchos días festivos, la mayoría de los cuales están relacionados con las fiestas religiosas. Cada uno de los 12 meses hay al menos un día festivo observado. El festival más grande es Thingyan y precede al Año Nuevo de Myanmar. La celebración se lleva a cabo en 5 días a mediados de abril según el calendario lunar. Se puede observar el agua rociando y tirando durante los primeros 4 días del festival.



# Consejos útiles

## ❖ Donaciones y regalos

Myanmar es un país muy pobre, con poco en el camino de los servicios sociales y que es probable que veamos la pobreza. Por favor, lea los siguientes consejos sobre las donaciones y regalos.

- No les dé dinero a los mendigos, especialmente los niños. Esto refuerza la creencia de que la mendicidad es una forma aceptable para ganarse la vida. Si los niños se ganan la vida pidiendo dinero, los padres tienen menos probabilidades de enviarlos a la escuela. Los niños que trabajan en las calles también son vulnerables a los abusos.

- Dar dinero y bienes a los mendigos puede resaltar una relación desigual entre los lugareños y visitantes, los turistas que se consideran puramente los dadores de dinero.

- Evite dar dinero a personas que se parecen a los monjes, es una práctica mal vista por la mayoría de la gente de Myanmar y se considera que van en contra de sus principios budistas.

- No se sienta que necesariamente tiene que dar las cosas materiales. A veces, dando a su amistad, tiempo e interés a la población local puede ser el mejor regalo de todos.

- Para más información, visite [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

## ❖ Propina

Mientras que la propina es una práctica común en Asia, no es algo que se hace generalmente en Myanmar. Camareros, porteros, chóferes y guías apreciarán una propina por su trabajo. Pequeños regalos también son apreciados. Según las costumbres de Myanmar, los regalos en general se quedan negados en el principio, esto es por cortesía. En los pequeños restaurantes y puestos de comida o los taxistas no se esperan propinas. El conductor del autobús y guía pueden esperar una propina si el servicio es satisfactorio.

Le damos algunas pautas:

Guía turístico 1 – 2 dólares (por persona por día)

Conductor 1 – 1.5 dólar (por persona por día)

Portero 1.000 Kyat

Restaurantes / Bares 10% de la cuenta

## ❖ Guía de precio

### Restaurantes

- Comidas locales: a partir de 5 dólares
- Comidas occidentales: a partir de 10 dólares

### Bebidas

- Refrescos: 1 dólar
- Cerveza local: 1 dólar
- Agua embotellada: 0.40 dólar

### Otros artículos

- Tarjeta de teléfono: 250 dólares
- Teléfono móvil: 25 – 30 dólares
- Libros: 10 - 15 dólares
- Discos: 4 dólares

## ❖ Páginas útiles:

Oficina de Asuntos Exteriores y de la Comunidad Británica de Naciones ofrece consejos para viajar a Myanmar:

<https://www.gov.uk/foreign-travel-advice/burma>

Sitio oficial del turismo de Myanmar:

<http://www.myanmar-tourism.org/>





