



CAPITAL

La capital de Bután es Timbu.

SUPERFICIE

Superficie: 38,394 km²

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Bután es un país sin salida al mar situado en el Himalaya oriental, en el sur de Asia. Limita al norte con China y al sur, este y oeste con India. En Bután predominan las montañas escarpadas, con elevaciones que oscilan entre los 200 metros del sur y los más de 7.500 metros del norte, donde se alzan varios picos del Himalaya, como el Gangkhar Puensum (7.570 metros), la montaña no escalada más alta del mundo.

POBLACIÓN

En 2024 la población de Bután era de 787.000 personas. La densidad de población es de 20/km², lo que lo convierte en uno de los países menos densamente poblados del mundo, en gran parte debido a su terreno montañoso y su extensa cubierta forestal. La capital, Timbu, es la ciudad más poblada.

IDIOMA

La lengua oficial de Bután es el dzongkha, que se habla sobre todo en la parte occidental del país y se utiliza en el gobierno, la educación y la administración. El dzongkha se escribe con la escritura tibetana (escritura uchen), similar al tibetano clásico. Bután es un país lingüísticamente diverso, con más de 19 lenguas habladas, entre ellas el tshangla (sharchopkha) en el este y el lhotshampa (dialectos nepalíes) en el sur. El inglés se utiliza mucho en la educación y la administración, lo que lo convierte en una importante segunda lengua.

MONEDA

La moneda de Bután es el Ngultrum (BTN), abreviado Nu.. En marzo de 2025, el tipo de cambio es aproximadamente:

- 1 USD = 85,87 Ngultrum butanés (BTN)
- 1 EURO = 92,53 Ngultrum butanés (BTN)

Los cajeros automáticos aceptan tarjetas extranjeras, pero son menos accesibles fuera de las principales ciudades. Hay cajeros automáticos en Timbu (la capital) y Paro (el aeropuerto).

Es aconsejable llevar dinero en efectivo, preferiblemente rupias indias o dólares estadounidenses, ya que los cajeros no siempre son fiables en las zonas rurales. Las tarjetas de crédito se aceptan en algunas tiendas de la capital (artesanía, joyería) y en hoteles de lujo, pero no en las ciudades de provincias.

CLIMA

- **La primavera (marzo-mayo)** trae consigo un tiempo agradable y suave, con temperaturas que oscilan entre los 10 y los 25 °C. El paisaje se llena de rododendros, magnolias y jacarandas en flor, creando un paisaje vibrante.
- **El verano (junio-septiembre)** es cálido y húmedo, con temperaturas que oscilan entre los 15 °C y los 30 °C. Esta estación trae consigo fuertes lluvias monzónicas, sobre todo en el sur de Bután (Phuentsholing, Samdrup Jongkhar), mientras que las regiones central y septentrional, incluidas Timbu, Paro y Bumthang, reciben relativamente menos precipitaciones, por lo que aún es posible viajar. Además, los vuelos pueden sufrir retrasos debido a las malas condiciones meteorológicas.
- **El otoño (septiembre-noviembre)** es fresco y seco, con temperaturas que oscilan entre los 5°C y los 25°C, por lo que es la mejor estación para visitar el país. El tiempo ofrece cielos despejados e impresionantes vistas del Himalaya, por lo que es ideal para practicar senderismo.
- **El invierno (diciembre-febrero)** es frío, sobre todo en altitudes más elevadas, con temperaturas que oscilan entre -5°C y 15°C. Las nevadas son habituales en regiones como Bumthang, Haa, Gasa y Laya, mientras que en Thimphu y Paro las mañanas son frías pero las tardes soleadas.

HORA LOCAL

Bután está 6 horas por delante de Greenwich Mean Time.

ELECTRICIDAD



El voltaje estándar en Bután es de 230 voltios.

El país utiliza principalmente enchufes de tipo D (tres clavijas redondas, habitual en India y Nepal), tipo F (dos clavijas redondas, habitual en Europa) y tipo G (igual que en el Reino Unido, con tres clavijas rectangulares).

Encontrar un adaptador de viaje multivoltaje en Bután puede ser complicado debido a la limitada disponibilidad. Es muy recomendable comprar uno antes del viaje para garantizar la compatibilidad con el sistema eléctrico de Bután.

AGUA

En Bután, la calidad del agua potable varía entre las zonas urbanas y rurales. En ciudades como Timbu y Paro, el agua del grifo está tratada, aunque los residentes suelen hervirla o filtrarla por seguridad. Las comunidades rurales dependen sobre todo de manantiales, arroyos y pequeños sistemas de abastecimiento de agua, pero algunas sufren escasez estacional y riesgos de contaminación.

TELECOMUNICACIONES

Para llamar a Bután, el prefijo es +975.

El sector de las telecomunicaciones de Bután está dominado principalmente por dos proveedores de servicios: Bhutan Telecom y TashiCell. Aunque las zonas urbanas disfrutan de una buena cobertura de red con servicios 4G, las zonas rurales y remotas siguen teniendo problemas de conectividad. A pesar de las mejoras, las velocidades de Internet siguen siendo relativamente lentas y caras para los estándares mundiales.

Los servicios de prepago pueden adquirirse en las tiendas de los dos principales proveedores de telecomunicaciones en ciudades importantes como Thimphu, Paro y Phuentsholing.

Hay Wi-Fi en hoteles, cafés y zonas públicas como el aeropuerto internacional de Paro, pero las velocidades pueden ser lentas.

SALUD Y SERVICIOS MÉDICOS

Bután cuenta con varios centros médicos anglófonos en ciudades importantes como Thimphu y Paro, donde los médicos y el personal sanitario suelen hablar inglés. Se recomiendan el Hospital Nacional de Referencia Jigme Dorji Wangchuck (JDWRH) de Timbu, el Hospital de Distrito de Paro y el Hospital General de Phuentsholing.

TRANSPORTE

Bután tiene 1 aeropuerto internacional: Aeropuerto Internacional de Paro.

El sistema de transporte de Bután se basa principalmente en la carretera, ya que el país carece de ferrocarriles nacionales y metro público.

CONDUCCIÓN

La conducción autónoma no está permitida a los turistas extranjeros a menos que dispongan de un permiso especial. La mayoría de los visitantes deben alquilar un coche con conductor a través de un operador turístico butanés autorizado.

COCINA

La cocina butanesa es conocida por sus sabores picantes, el uso intensivo de queso y su dependencia de ingredientes cultivados localmente, como arroz rojo, guindillas y trigo sarraceno, lo que la hace perfecta para el frío clima de montaña. Los platos más conocidos son el Ema Datshi (guiso picante de chile y queso), el Kewa Datshi (patatas con queso), el Shakam Paa (ternera seca con chiles), los Momos (albóndigas al estilo tibetano) y los Puta (fideos de trigo sarraceno). Las bebidas alcohólicas más populares son Ara (alcohol tradicional butanés) y Bangchang & Sinchang (cerveza de arroz y cebada fermentados).

USOS Y COSTUMBRES

La cultura butanesa está profundamente arraigada en el budismo, el respeto y los valores comunitarios, que conforman la vida cotidiana y las tradiciones.

Los butaneses se saludan con una reverencia y la palabra «Kuzuzangpo» (hola) en señal de cortesía. Al entrar en templos u hogares, es costumbre descalzarse para mostrar respeto por los espacios sagrados y personales. Además, al dar o recibir objetos, utilizar las dos manos se considera un gesto de cortesía y agradecimiento.

Comer con las manos es habitual en las zonas rurales, pero en las urbanas se utilizan más los cubiertos.

Se desaconseja tirar la basura, y el uso de bolsas de plástico está prohibido para proteger el prístino entorno natural del país.

COMPRAS

Ir de compras en Bután ofrece una experiencia única con artesanía tradicional, textiles y productos de fabricación local que reflejan la riqueza cultural y patrimonial del país. Lleve dinero en efectivo para las pequeñas tiendas, los mercados locales y las zonas rurales, ya que los pagos con tarjeta y digitales se limitan principalmente a los centros urbanos. El regateo no es habitual, ya que la mayoría de los precios están fijados en tiendas y mercados. Para garantizar la autenticidad, se recomienda comprar en tiendas certificadas por el Gobierno, especialmente cuando se adquieran productos artesanales y textiles. Además, los viajeros deben tener en cuenta que ciertos artículos de gran valor, como los objetos religiosos antiguos, no pueden sacarse del país.

PROPINAS

En Bután no es obligatorio dejar propina, pero se agradece, sobre todo en el sector turístico. En los restaurantes locales, dejar entre un 5% y un 10% es un gesto amable. Los guías turísticos y los conductores suelen recibir entre 5 y 10 dólares y entre 3 y 5 dólares al día, respectivamente, mientras que los porteros y el personal de limpieza pueden recibir una propina de entre 2 y 5 dólares al día por sus servicios. No es habitual dar propina en las tiendas locales ni en los taxis, aunque se agradece el redondeo de la tarifa por un servicio excelente. Dé siempre la propina en metálico y directamente a la persona como muestra de agradecimiento.

ACCESO

A continuación encontrará una lista de las compañías aéreas que ofrecen vuelos a Bután:

- ✓ Drukair – Royal Bhutan Airlines
 - ✓ Bhutan Airlines (Tashi Air)
-

VISADO Y PASAPORTE

La mayoría de los viajeros necesitan visado para entrar en Bután (<https://visit.doi.gov.bt/>), salvo los ciudadanos de India, Bangladesh y Maldivas, que pueden obtener un permiso a su llegada. No está permitido viajar de forma independiente, ya que Bután exige que los turistas contraten excursiones concertadas previamente para garantizar un turismo sostenible.

Los viajeros extranjeros deben pagar la Tasa de Desarrollo Sostenible (SDF) de 100 USD al día.

ANTES DE VIAJAR

Se aconseja a los viajeros que pidan consejo médico sobre las vacunas. Las clínicas especializadas en medicina del viajero son la mejor fuente de información. La mayoría de las vacunas no producen inmunidad hasta al menos dos semanas después de su administración, así que visite al médico entre cuatro y ocho semanas antes de partir.

Por razones de seguridad, aconsejamos a los viajeros que no dejen objetos de valor en los vehículos durante el viaje.



PHOENIX VOYAGES LE DESEA UN BUEN VIAJE