



UZBEKISTÁN



TURKMENISTÁN



TAYIKISTÁN



KIRGUISTÁN

UZBEKISTÁN



CAPITAL

La capital de Uzbekistán es Taskent.

SUPERFICIE

Superficie : 448,978 km².

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Uzbekistán es un país sin salida al mar situado en el corazón de Asia Central. Está rodeado por cinco países vecinos: al norte limita con Kazajistán, al este con Kirguistán y Tayikistán, al sur con Afganistán y al oeste con Turkmenistán. El país está formado principalmente por vastas llanuras y estepas, pero también hay cadenas montañosas en el sureste, en la frontera con Tayikistán y Kirguistán, donde se encuentran los montes Alai y Pamir. Uzbekistán está atravesado por dos grandes ríos, el Amu Darya y el Syr Darya, vitales para el regadío y la agricultura en esta región semiárida.

POBLACIÓN

Uzbekistán tiene una población de unos 35 millones de habitantes. El país es uno de los más densamente poblados de Asia Central y experimenta un crecimiento demográfico constante. La mayoría de la población es de origen uzbeko, y el Islam, principalmente suní sufí, es la religión dominante. Taskent, la capital, es la ciudad más grande del país y de Asia Central, y alberga una parte importante de la población urbana. Uzbekistán es un país joven, con una gran proporción de población menor de 30 años.

IDIOMA

La lengua oficial de Uzbekistán es el uzbeko, una lengua túrquica escrita en alfabeto latino desde 1993. El ruso se sigue utilizando ampliamente en la administración, la educación y los negocios, mientras que el tayiko lo habla una minoría significativa, sobre todo en Samarcanda y Bujará.

MONEDA

La moneda oficial de Uzbekistán es el som uzbeko (UZS). Es la única moneda legal utilizada en el país para las transacciones comerciales. En el momento de redactar este informe (marzo de 2025), los cambios aproximados son:

- 1 US\$ = 12,952 UZS
- 1 Euro = 14,049 UZS

Hay oficinas de cambio en las principales ciudades, incluido el aeropuerto de Taskent. Los bancos también son lugares seguros para cambiar dinero, aunque el horario de apertura puede ser limitado y los tipos de cambio pueden no ser tan competitivos como en una oficina de cambio.

Se puede sacar dinero de los cajeros automáticos de las principales ciudades. Sin embargo, las tarjetas bancarias internacionales (como Visa y MasterCard) pueden no ser aceptadas en todas partes, especialmente en las zonas rurales.

CLIMA

Uzbekistán, situado en Asia Central, tiene un clima continental caracterizado por veranos muy calurosos e inviernos fríos. Este clima es típico de las regiones situadas lejos de los océanos, lo que da lugar a una gran amplitud térmica entre estaciones.

Taskent	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Min °C	-3	-1	5	9	13	18	20	18	13	8	4	0
Max °C	6	9	16	22	28	34	36	35	30	22	15	9

HORA LOCAL

Uzbekistán está a +5 horas del meridiano de Greenwich.

ELECTRICIDAD

La electricidad en Uzbekistán es de 220 V, con enchufes de tipo C y F.



AGUA

Desaconsejamos encarecidamente beber agua del grifo.

TELECOMUNICACIONES

Uzbekistán dispone de una moderna red de telefonía móvil con buena cobertura en la mayoría de las zonas urbanas y en muchas regiones rurales. Las tarjetas SIM pueden adquirirse en las tiendas de los operadores, en los aeropuertos o en los quioscos de telecomunicaciones de las ciudades (para comprar una tarjeta SIM hay que presentar un documento de identidad).

El acceso a Internet móvil es relativamente bueno en las zonas urbanas, con 3G/4G disponible en muchas partes del país. Las principales ciudades, como Taskent, Samarcanda y Bujará, tienen conexiones rápidas a Internet.

SALUD Y SERVICIOS MÉDICOS

Ninguna vacuna es obligatoria, pero se recomiendan algunas.

Atención médica en las grandes ciudades: Las grandes ciudades cuentan con modernos hospitales públicos y privados. Las clínicas privadas pueden ofrecer atención de calidad con equipos más modernos y médicos que suelen hablar inglés.

TRANSPORTE

La red de carreteras cubre el país con bastante amplitud y conecta las principales aglomeraciones urbanas. Sin embargo, la falta de mantenimiento de las carreteras puede dificultar y hacer peligroso el tráfico, incluso en las ciudades. Se recomienda a conductores y peatones que permanezcan atentos debido al comportamiento a veces imprevisible de los automovilistas.

Hay trenes de alta velocidad entre Taskent y Bujará, y entre Taskent y Karchi, vía Samarcanda.

CONDUCCIÓN

En Uzbekistán se conduce por la derecha.

Los titulares de un permiso de conducir internacional pueden conducir.

COCINA

La cocina uzbeka es rica en sabores, con influencias de las tradiciones persa, turca y mongola. El plato estrella es el plov, arroz cocido con carne, verduras y especias. Otras especialidades populares son los shashliks (brochetas de carne), los manti (raviolis de carne) y los lagman (sopa de fideos). La cocina favorece los productos frescos y locales, y cada plato refleja la cálida hospitalidad del pueblo uzbeko.

USOS Y COSTUMBRES

Hay que respetar ciertas normas sociales y religiosas de la sociedad uzbeka. Es aconsejable llevar ropa larga (pantalones, faldas largas, etc.) y los hombros cubiertos. También es aconsejable leer el código de vestimenta antes de visitar ciertos lugares (mezquitas, madrasas, etc.).

SITUACIÓN DE LOS DERECHOS LGBTQIA+

La homosexualidad masculina está prohibida y castigada con tres años de cárcel en virtud del artículo 120 del Código Penal. Por tanto, es aconsejable actuar con cautela en su comportamiento público.

COMPRAS

Los mercados tradicionales, conocidos como bazares, son una visita obligada para descubrir la artesanía uzbeka, donde se pueden encontrar alfombras, bordados, ropa de seda, cerámica de colores, joyas hechas a mano y productos de lana. Entre los souvenirs más populares también se encuentran especias locales como el azafrán y el comino, así como frutos secos.

PROPINAS

La propina en Uzbekistán no es obligatoria, pero se agradece y es una forma habitual de mostrar agradecimiento por un buen servicio.

ACCESO

A continuación, encontrará una lista de algunas de las aerolíneas que vuelan a Uzbekistán:

- ✓ Uzbekistan Airways
- ✓ Aeroflot
- ✓ Turkish Airlines
- ✓ Emirates
- ✓ Qatar Airways

VISADO Y PASAPORTE

Algunos países se benefician de la exención de visado para estancias cortas (generalmente de hasta 30 días). Se trata de Rusia, Kazajistán, Kirguistán, Tayikistán, Turkmenistán, algunos países de la UE, Japón, Corea del Sur, Turquía...

Uzbekistán ha introducido un sistema de visados electrónicos para varios países. Esto permite a los ciudadanos de determinados países obtener un visado en línea para una estancia de 30 días. Las solicitudes deben hacerse a través de la web oficial del Gobierno uzbeko. Quienes no puedan acogerse al visado electrónico o a la exención deberán obtener un visado tradicional antes de partir. La solicitud debe presentarse en la embajada o consulado uzbeko del país de residencia.

ANTES DE VIAJAR

En general, Uzbekistán es un país seguro para los turistas. Sin embargo, es aconsejable mantenerse alerta en lugares públicos concurridos, como mercados y transportes públicos.

[UZBEKISTÁN](#)

[TURKMENISTÁN](#)

[TAYIKISTÁN](#)

[KIRGUISTÁN](#)

TURKMENISTÁN



CAPITAL

La Capital de Turkmenistán es Asjabad.

SUPERFICIE

Superficie : 488,100 km².

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Turkmenistán es un país de Asia Central, situado entre el mar Caspio al oeste y los montes Altái al este. Limita con cuatro países: Kazajistán al norte, Uzbekistán al este y sureste, Afganistán al sur e Irán al oeste. El país está formado principalmente por vastos desiertos, el más importante de los cuales es el de Karakum, que cubre gran parte del territorio.

POBLACIÓN

Turkmenistán tiene unos 6 millones de habitantes. La mayoría de la población son turcomanos (alrededor del 85%), un grupo étnico de origen túrquico que habla turcomano, la lengua oficial del país. Otros grupos étnicos son los rusos, uzbekos, kazakos y tayikos. La población turcomana es mayoritariamente musulmana suní, pero también hay pequeñas comunidades cristianas, principalmente rusas. La capital, Asjabad es la ciudad más poblada, seguida de otras ciudades importantes como Mary y Turkmengala. Gran parte de la población vive en zonas rurales, aunque la urbanización ha aumentado en las últimas décadas, sobre todo en torno a los grandes centros urbanos.

IDIOMA

El turcomano es la lengua oficial de Turkmenistán y pertenece a la familia de las lenguas túrquicas. Desde la década de 1990, el alfabeto latino sustituye al cirílico en la escritura. El ruso se sigue utilizando en algunas zonas, pero su uso disminuyó tras la independencia.

MONEDA

La moneda oficial de Turkmenistán es el manat turcomano (TMT). En el momento de redactar este informe (marzo de 2025), los cambios son:

- **1 US\$ = 3.49 TMT**
- **1 Euro = 3.77 TMT**

Antes de entrar en Turkmenistán, es aconsejable llevar dinero en metálico en forma de dólares, dando preferencia a los billetes recientes y en buen estado. Es posible cambiar dinero en los puntos de cambio oficiales, hoteles, bancos y en algunas tiendas. Sin embargo, es muy difícil cambiar euros.

Los cajeros automáticos internacionales son raros en Turkmenistán. Sólo es posible sacar dinero con una tarjeta internacional en los siguientes lugares (con comisión):

- *Vnechecomombank (State Bank for Foreign Economic Affairs of Turkmenistan), 32 avenida Garashsyzlik, Asjabad. (Sólo tarjeta Visa)*
- *Senagat Bank (Banque de l'Industrie), 42 avenida Turkmenbachy, Asjabad. (Sólo Master Card)*
- *Hôtel Oguzkent : 231 Bitarap Turkmenistan, Asjabad. (Sólo tarjeta Visa, cajero automático emisor de manats)*

El uso de tarjetas bancarias como medio de pago es muy limitado (fuera de los hoteles). Los pagos suelen hacerse en manats. Las entradas a museos y lugares históricos deben pagarse en dólares para los no residentes.

CLIMA

Turkmenistán tiene un clima continental, con veranos muy calurosos e inviernos fríos, típico de las regiones desérticas y semidesérticas.

Asjabad	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Min °C	-1	1	5	12	17	22	24	22	17	10	5	1
Max °C	8	10	16	23	30	35	37	36	31	23	15	10

HORA LOCAL

Turkmenistán está a +5 horas del meridiano de Greenwich.

ELECTRICIDAD



La electricidad en Turkmenistán es de 220 V, con enchufes de tipo C y F.



AGUA

Desaconsejamos encarecidamente beber agua del grifo.

TELECOMUNICACIONES

La cobertura suele ser buena en las grandes ciudades como Asjabad (la capital) y las zonas urbanas. Sin embargo, en zonas rurales o montañosas, la red puede ser más limitada.

Es posible comprar una tarjeta SIM de prepago a la llegada al aeropuerto o en tiendas especializadas. Las tarjetas SIM locales están disponibles a un precio razonable (se necesita el pasaporte para registrar la tarjeta).

El gobierno turkmeno impone restricciones al acceso a Internet. Algunos sitios web y servicios, como las redes sociales (Facebook, Twitter, YouTube) y los servicios de mensajería, pueden estar bloqueados o restringidos.

SALUD Y SERVICIOS MÉDICOS

No hay vacunas obligatorias, pero se recomiendan algunas.

La calidad de la atención puede variar considerablemente, y los establecimientos urbanos suelen ofrecer mejores servicios que los rurales.

TRANSPORTE

El estado de las carreteras en Turkmenistán varía considerablemente de una región a otra. Los taxis oficiales se reconocen por su color amarillo. Los trenes son lentos y suelen circular de noche. No siempre son muy cómodos, pero las tarifas son bajas.

CONDUCCIÓN

En Turkmenistán se conduce por la derecha.

Los titulares de un permiso de conducir internacional pueden conducir.

COCINA

La cocina de Turkmenistán está influenciada por las tradiciones culinarias turca, persa y rusa, con un fuerte énfasis en productos frescos como verduras, carne (sobre todo cordero y ternera) y cereales. Los platos principales son el plov, un arroz aromático acompañado de carne y verduras, y el shashlik, brochetas de carne a la parrilla.

USOS Y COSTUMBRES

Es aconsejable adoptar una actitud respetuosa con las costumbres locales y tener en cuenta que las diferencias culturales pueden llevar a malinterpretar ciertos comportamientos.

Ofender o difamar al Presidente de Turkmenistán, así como cualquier acto de falta de respeto hacia los símbolos de la nación (estatuas, retratos, edificios públicos, banderas, escudos, himno nacional, etc.) puede ser severamente castigado.

SITUACIÓN DE LOS DERECHOS LGBTQIA+

Turkmenistán es una sociedad muy conservadora en materia de sexualidad y género. Las relaciones homosexuales están penadas por la ley.

COMPRAS

Las compras en Turkmenistán abarcan desde artesanía tradicional y recuerdos únicos, como alfombras, hasta artículos modernos en centros comerciales. Los mercados locales son lugares ideales para descubrir productos frescos y artesanía turkmena.

PROPINAS

La propina en Turkmenistán no es obligatoria, pero se agradece y es una forma habitual de mostrar agradecimiento por un buen servicio.

ACCESO

Aquí encontrará una lista de las aerolíneas con vuelos a Turkmenistán :

- ✓ Turkmenistan Airlines
- ✓ Aeroflot
- ✓ Turkish Airlines
- ✓ Flydubai

VISADO Y PASAPORTE

Para entrar en Turkmenistán hay que presentar un pasaporte válido durante al menos seis meses desde la fecha prevista de regreso. La mayoría de los viajeros extranjeros necesitan visado para entrar en Turkmenistán. Este visado suele tener una validez de entre 7 y 30 días.

Turkmenistán ha introducido un sistema de solicitud de visado en línea para determinadas nacionalidades. Si la solicitud en línea no está disponible según la nacionalidad, es posible obtener un visado en la embajada o consulado de Turkmenistán en el país. En determinadas situaciones, es posible obtener un visado a la llegada para los viajeros que lleguen al aeropuerto internacional de Asjabad, aunque esta opción suele ser limitada y requiere una invitación oficial o una autorización previa.

ANTES DE VIAJAR

Turkmenistán se considera relativamente seguro para los viajeros. Sin embargo, como en cualquier otro país, es importante mantenerse alerta, sobre todo en las zonas rurales.

El clima de Turkmenistán es principalmente desértico, con veranos muy calurosos. Por ello, hay que llevar ropa ligera y protección solar. En invierno, sin embargo, las temperaturas pueden ser muy frías.

TAYIKISTÁN



CAPITAL

La capital de Tayikistán es Dusambé.

SUPERFICIE

Superficie : 143,100 km².

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Tayikistán es un país sin salida al mar de Asia Central, situado entre Afganistán, China, Kirguistán y Uzbekistán. Mayoritariamente montañoso, está atravesado por la cordillera del Pamir, apodada «el techo del mundo». Esta accidentada orografía hace de Tayikistán una región de difícil acceso, pero estratégica como enlace histórico entre Asia Central y China. El país es rico en ríos como el Panj y el Vakhsh, cruciales para el riego y el abastecimiento de agua.

POBLACIÓN

Tayikistán tiene unos 9,5 millones de habitantes. La mayoría de la población son tayikos, un grupo étnico de origen persa, que constituyen alrededor del 80% de la población. El resto de la población incluye uzbekos, rusos y otras minorías étnicas. El idioma oficial es el tayiko, una lengua indoeuropea estrechamente relacionada con el persa. Debido a su terreno montañoso y al aislamiento de algunas regiones, la población se concentra en los valles y llanuras, sobre todo en torno a la capital, Dusambé.

IDIOMA

El tayiko, lengua persa, es el idioma oficial de Tayikistán. A diferencia del persa hablado en Irán y Afganistán, se escribe principalmente en alfabeto cirílico. El ruso se utiliza comúnmente en los negocios y la administración, y algunas minorías también hablan uzbeko.

MONEDA

La moneda oficial de Tayikistán es el somoni (TJS). En el momento de redactar este informe (marzo de 2025), los cambios aproximados son:

- **1 US\$ = 10.90 TJS**
- **1 Euro = 11.78 TJS**

La gran mayoría de los pagos se realizan en efectivo y en la moneda nacional (somon). La posibilidad de pagar con tarjeta de crédito se limita a los grandes hoteles internacionales y suele ser incierta.

Es posible cambiar divisas (euros, dólares) en el aeropuerto internacional de Dusambé, en los bancos y en las oficinas de cambio de Dusambé. Hay menos oficinas de cambio en las demás ciudades y regiones del país. Es aconsejable utilizar una tarjeta bancaria Visa en lugar de Mastercard, que está menos extendida.

CLIMA

El clima de Tayikistán es predominantemente continental y montañoso, caracterizado por inviernos fríos y veranos calurosos. El país está dominado por la cordillera del Pamir, que influye mucho en las condiciones climáticas.

Dusambé	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Min °C	-1	1	5	10	14	19	20	19	14	9	4	1
Max °C	8	10	15	22	27	33	35	35	30	23	16	10

HORA LOCAL

Tayikistán está a +5 horas del meridiano de Greenwich.

ELECTRICIDAD

La electricidad en Tayikistán es de 220 V, con enchufes de tipo C y F.



AGUA

Desaconsejamos encarecidamente beber agua del grifo.

TELECOMUNICACIONES

En Tayikistán, las principales telecomunicaciones las proporcionan los operadores Tcell, MTS Tayikistán y Beeline, que ofrecen una cobertura móvil decente en ciudades importantes como Dusambé, pero la red puede ser limitada en zonas rurales y montañosas. Hay acceso móvil a Internet, aunque la velocidad y la estabilidad varían según la región. Los viajeros pueden comprar una tarjeta SIM local más barata. Sin embargo, hay restricciones de acceso a ciertos sitios web y aplicaciones en línea, con bloqueos temporales ocasionales.

SALUD Y SERVICIOS MÉDICOS

No hay vacunas obligatorias, pero se recomiendan algunas.

La calidad de la atención sanitaria en Tayikistán varía de una región a otra; las condiciones sanitarias son aceptables en las zonas urbanas, pero limitadas en las rurales.

TRANSPORTE

En general, la red de carreteras de Tayikistán es de buena calidad en las rutas principales, a excepción de la región del Alto Badajshán (GBAO). Antes de salir a la carretera en invierno, es imprescindible asegurarse de que los vehículos tienen suficiente combustible, están provistos de cadenas y contienen todo el equipamiento necesario en condiciones de frío extremo. Como norma general, es aconsejable evitar conducir de noche.

La red ferroviaria de Tayikistán une Dusambé y Khujand con Uzbekistán. Sólo hay un enlace ferroviario nacional, entre Dusambé y la ciudad de Kulyob.

CONDUCCIÓN

En Tayikistán se conduce por la derecha.

Los titulares de un permiso de conducir internacional pueden conducir.

COCINA

La cocina de Tayikistán está influida por las tradiciones culinarias de Asia Central, con ricos sabores y platos contundentes. Los platos principales suelen basarse en la carne (principalmente cordero y ternera), acompañada de arroz, sobre todo en el famoso plov, un plato de arroz pilaf preparado con carne, verduras y especias. También son populares las sopas, como la shorba, a base de carne. El pan es un alimento básico, con tipos tradicionales como el non, un pan plano cocido en horno de barro. La fruta fresca, como manzanas, uvas y melones, es habitual, sobre todo

en los meses de verano. En cuanto a las bebidas, el té verde es muy consumido y forma parte integral de la cultura anfitriona.

USOS Y COSTUMBRES

La República de Tayikistán es un Estado laico. La gran mayoría de la población es musulmana.

Es aconsejable adoptar una actitud respetuosa con las costumbres locales y tener en cuenta que las diferencias culturales pueden llevar a malinterpretar ciertos comportamientos. Hay que tratar a las mujeres con respeto y vestirse con decencia en todo momento.

Debe evitarse la desnudez. No es aconsejable llevar pantalones cortos, y menos aún ir con el torso desnudo. Las piernas y los hombros deben ir cubiertos en los lugares de culto.

COMPRAS

Ir de compras por Tayikistán es una gran oportunidad para descubrir la cultura local a través de los mercados tradicionales y traerse recuerdos típicos como alfombras, objetos de cobre y artesanía. Es aconsejable pagar en efectivo y estar dispuesto a negociar para conseguir un buen precio.

PROPINAS

La propina en Tayikistán no es obligatoria, pero se agradece y es una forma habitual de mostrar agradecimiento por un buen servicio.

ACCESO

Aquí encontrará una lista de las aerolíneas con vuelos a Tayikistán :

- ✓ Tajik Air
- ✓ Somon Air

VISADO Y PASAPORTE

Ciertas nacionalidades pueden beneficiarse de una exención de visado para una estancia corta (generalmente de hasta 30 días).

Los visitantes no exentos que deseen visitar Tayikistán para una estancia turística deben obtener un visado de turista. La solicitud de visado puede hacerse en línea (e-Visa) o en la Embajada de Tayikistán en el país de origen o residencia.

ANTES DE VIAJAR

En general, Tayikistán es un país seguro para los viajeros, pero algunas regiones, como la provincia de Gorno-Badakhshan, pueden ser delicadas debido a condiciones geopolíticas específicas.

[UZBEKISTÁN](#)

[TURKMENISTÁN](#)

[TAYIKISTÁN](#)

[KIRGUISTÁN](#)

KIRGUISTÁN***CAPITAL***

La capital de Kirguistán es Biskek.

SUPERFICIE

Superficie : 198,500 km².

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Kirguistán es un país de Asia Central situado entre Kazajistán al norte, Uzbekistán al oeste, Tayikistán al sur y China al este. Es principalmente montañoso, con la cordillera de Tien Shan cruzando el país, ofreciendo un paisaje espectacular. La capital, Biskek, está en el norte del país, cerca de la frontera con Kazajistán. Kirguistán también es conocido por sus lagos, entre los que destaca el lago Issyk-Kul, uno de los mayores lagos salados del mundo, y sus regiones alpinas, que cubren gran parte de su territorio.

POBLACIÓN

Kirguistán tiene una población de unos 6,5 millones de habitantes. El país se caracteriza por una gran diversidad étnica, aunque la mayoría de la población de kirguís (alrededor del 70%). Otros grupos étnicos destacados son los uzbekos, rusos, tayikos, así como minorías kazajas y ucranianas. La lengua oficial es el kirguís. El ruso está muy extendido, sobre todo en las zonas urbanas. La población está desigualmente distribuida, con una mayor concentración en zonas urbanas como Biskek, la capital, y Osh.

IDIOMA

El kirguís es la lengua oficial de Kirguistán y pertenece a las lenguas túrquicas. Se escribe principalmente en alfabeto cirílico. El ruso tiene estatus oficial junto al kirguís y sigue siendo la lengua dominante en las grandes ciudades y en la administración.

MONEDA

La moneda oficial de Kirguistán es el som (KGS). En el momento de redactar este informe (marzo de 2025), los cambios son:

- 1 US\$ = 87.65 KGS
- 1 Euro = 94.71 KGS

Se puede cambiar moneda extranjera (euros, dólares) en el aeropuerto internacional de Manas Biskek o en los bancos y numerosas oficinas de cambio de Biskek. Las oficinas de cambio son más raras en otras ciudades y regiones del país. Los cajeros automáticos están muy extendidos en Biskek, pero son más raros en las demás ciudades y regiones del país.

CLIMA

El clima de Kirguistán es predominantemente continental, con grandes variaciones de temperatura entre el verano y el invierno. Debido a su topografía montañosa, el clima del país varía de una región a otra.

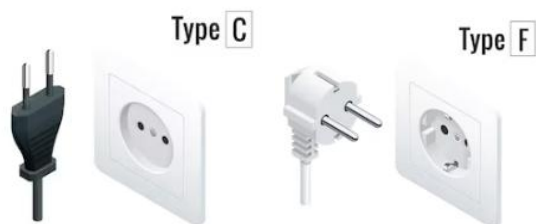
Biskek	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Min °C	-8	-6	0	7	12	16	18	16	11	5	-1	-6
Max °C	1	3	11	19	24	29	31	30	25	17	10	3

HORA LOCAL

Kirguistán está a +6 horas del meridiano de Greenwich.

ELECTRICIDAD

La electricidad en Kirguistán es de 220 V, con enchufes de tipo C y F.



AGUA

Desaconsejamos encarecidamente beber agua del grifo.

TELECOMUNICACIONES

Internet está bastante bien desarrollado en las zonas urbanas, como Biskek (la capital) y Osh, donde el acceso suele ser rápido y fiable. Hay conexiones de banda ancha en hoteles, cafés y centros comerciales, pero la calidad puede variar en las zonas rurales. Las tarjetas SIM pueden adquirirse fácilmente en el país, y es posible encontrar planes de prepago para viajeros. Las tarjetas SIM se pueden adquirir en tiendas de telefonía móvil y quioscos, a menudo con identificación.

SALUD Y SERVICIOS MÉDICOS

No hay vacunas obligatorias, pero se recomiendan algunas.

La calidad de la sanidad en Kirguistán varía considerablemente de una región a otra.

TRANSPORTE

Para viajes largos, puede ser útil llevar bidones, ya que las gasolineras a veces están muy alejadas unas de otras. Sólo hay una línea de ferrocarril entre Biskek y Kazajstán o Balyktchi, a orillas del lago Issyk-Kul.

CONDUCCIÓN

En Kirguistán se conduce por la derecha.

Los titulares de un permiso de conducir internacional pueden conducir.

COCINA

La cocina de Kirguistán está muy influida por las tradiciones y culturas nómadas de la región, con predominio de la carne, los productos lácteos y los cereales. El plato nacional es el beshbarmak, una mezcla de carne hervida (a menudo cordero o ternera) servida sobre pasta plana con caldo. También es muy popular el plov, un plato a base de arroz, carne, zanahorias y especias. El manti (raviolis rellenos de carne) y las samsas (pequeñas empanadillas rellenas de carne o verduras) son tentempiés habituales. Las comidas suelen acompañarse de té, una bebida muy apreciada en Kirguistán, que se sirve a cualquier hora del día.

USOS Y COSTUMBRES

Kirguistán es un Estado laico. El Islam, mayoritario entre la población, tiene fama de práctica religiosa moderada. Aunque no existen normas específicas de vestimenta, es aconsejable vestir adecuadamente y cubrirse las piernas y los

hombros, sobre todo en el sur del país. En general, es aconsejable adoptar una actitud respetuosa con las costumbres locales y tener en cuenta que las diferencias culturales pueden llevar a malinterpretar ciertos comportamientos.

COMPRAS

En los mercados/bazares se puede encontrar una gran variedad de artesanía, como alfombras, sombreros tradicionales (kalpak), artículos de cuero y bordados. También son populares los productos alimenticios locales, como los frutos secos, la miel y los quesos caseros. La negociación de precios es habitual, sobre todo en los bazares.

PROPINAS

En Kirguistán no es obligatorio dar propina, pero se agradece y es una forma habitual de mostrar agradecimiento por un buen servicio.

ACCESO

Aquí encontrará algunas líneas aéreas que vuelan a Kirguistán:

- ✓ Air Kyrgyzstan
- ✓ Somon Air
- ✓ Turkish Airlines
- ✓ Aeroflot
- ✓ Qatar Airways

VISADO Y PASAPORTE

Ciertas nacionalidades pueden beneficiarse de una exención de visado para una estancia corta (generalmente de hasta 30 días).

Los visitantes no exentos que deseen visitar Kirguistán para una estancia turística deben obtener un visado de turista. La solicitud de visado puede hacerse en línea (e-Visa), a la llegada (en algunos aeropuertos como el de Biskek) o en la embajada kirguisa del país de origen o residencia.

ANTES DE VIAJAR

Kirguistán es relativamente seguro para los viajeros, pero como en cualquier destino, es importante permanecer alerta, sobre todo en las zonas turísticas. Deben evitarse las zonas fronterizas con algunos países vecinos por posibles riesgos de seguridad.

[UZBEKISTÁN](#)

[TURKMENISTÁN](#)

[TAYIKISTÁN](#)

[KIRGUISTÁN](#)