



CAPITAL

La capital de Japón es Tokio.

SUPERFICIE

Zona interior: 377,975 km²

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Japón es una nación insular situada en Asia Oriental, frente a la costa oriental del continente asiático. Está situado al este de la península de Corea y China. El país está situado entre el Mar de Japón (al oeste) y el Océano Pacífico (al este). La topografía de Japón es montañosa en un 73%, siendo los Alpes japoneses, en la parte central de Honshu, y el monte Fuji los picos más famosos. Japón está situado en el Anillo de Fuego, una zona con frecuentes terremotos y actividad volcánica debido a los límites de las placas tectónicas que rodean el océano Pacífico. Hay cuatro islas principales -Honshu, Hokkaido, Kyushu y Shikoku- y más de 6.800 islas menores.

POBLACIÓN

Se calcula que en 2025 la población de Japón rondará los 123,3 millones de habitantes. La densidad de población es de 323/km², más de 5 veces la media mundial. La mayoría de la población reside en zonas urbanas, sobre todo en la isla de Honshu. El área metropolitana de Tokio tiene unos 37 millones de habitantes (cerca del 30% de toda la población de Japón), lo que la convierte en la mayor área metropolitana del mundo.

El país lleva experimentando un descenso de la población desde 2008, debido principalmente a las bajas tasas de natalidad y al envejecimiento de la población, lo que plantea importantes retos, como la reducción de la mano de obra y el aumento de la presión sobre los sistemas de seguridad social. El número de personas mayores (a partir de 65 años) alcanzará los 36,25 millones (en 2023), lo que representa aproximadamente el 29,3% de toda la población.

IDIOMA

La lengua oficial y principal de Japón es el japonés, que habla la inmensa mayoría de la población. El idioma utiliza una combinación de tres sistemas de escritura: Kanji (caracteres chinos), Hiragana y Katakana (ambas escrituras fonéticas). Aunque el japonés es la lengua dominante, el inglés se enseña habitualmente en las escuelas y se utiliza en los negocios, el turismo y la comunicación internacional, aunque la fluidez varía.

MONEDA

La moneda de Japón es el yen (¥). En marzo de 2025, el tipo de cambio era de aproximadamente

- 1 USD = 148 JPY
- 1 EURO = 164 JPY

Los cajeros automáticos son omnipresentes, pero muchos cajeros de bancos locales no aceptan tarjetas extranjeras, así que asegúrese de utilizar un cajero automático de una tienda de conveniencia. Se pueden encontrar en tiendas de conveniencia como 7-Eleven, Lawson & Family Mart, Japan Post Bank o aeropuertos internacionales (por ejemplo, Narita, Haneda, Kansai) y estaciones de tren importantes.

Sin embargo, a veces incluso los cajeros automáticos de Global pueden no aceptar su tarjeta extranjera, por lo que es aconsejable tener una segunda fuente de dinero para esos momentos. Asegúrese de abastecerse de efectivo

antes de salir al campo. En cambio, la aceptación de tarjetas de crédito es muy buena, y todos los restaurantes y moteles, salvo los más baratos, aceptan Visa y MasterCard.

Tenga en cuenta que algunos hoteles pueden necesitar una impresión de su tarjeta de crédito como depósito durante su estancia, lo cual es un procedimiento normal. Sin embargo, este depósito puede hacerse en efectivo y se reembolsará a la salida.

CLIMA

- **La primavera** (marzo-mayo) trae temperaturas suaves, entre 10 y 20°C, lo que la convierte en una estación agradable para explorar. Lo más destacado son los impresionantes cerezos en flor (*sakura*), que suelen florecer en abril, atrayendo a multitudes a parques y festivales. Aunque el tiempo suele ser agradable, las lluvias ocasionales añaden un toque refrescante a la estación.
- **El verano** (junio-agosto) es caluroso y húmedo, con temperaturas que oscilan entre los 25 y los 35°C. La estación comienza con la época de lluvias (*Tsuyu*), que dura de mediados de junio a mediados de julio y trae consigo frecuentes chubascos y una elevada humedad. A medida que avanza el verano, a finales de agosto comienza la temporada de tifones, que traen fuertes vientos y lluvias torrenciales, especialmente en las zonas costeras.
- **El otoño** (septiembre-noviembre) es fresco y agradable, con temperaturas que oscilan entre los 15 y los 25°C. Esta estación es famosa por su impresionante follaje otoñal (*Koyo*), que atrae a visitantes a lugares pintorescos de todo el país. Sin embargo, en septiembre pueden producirse tifones, con lluvias torrenciales y fuertes vientos.
- **El invierno** (diciembre-febrero) varía según la región, con temperaturas frías en el norte y más suaves en el sur. Las fuertes nevadas cubren Hokkaido y los Alpes japoneses, lo que los convierte en destinos populares para los deportes de invierno. En grandes ciudades como Tokio y Osaka, las temperaturas oscilan entre 0 y 10°C, mientras que en Hokkaido el tiempo es mucho más frío, entre -5 y -15°C.

Japón, situado en el «Cinturón de Fuego» del Pacífico, es uno de los países más propensos a los terremotos del mundo. El terremoto de Tōhoku de 2011, de magnitud 9,0, marcó la historia reciente por su intensidad y consecuencias. En respuesta a estos riesgos sísmicos, Japón aplica algunas de las normas de construcción más estrictas del mundo y cuenta con sistemas de alerta y gestión de catástrofes especialmente avanzados.

HORA LOCAL

Japón tiene 9 horas más que la hora de Greenwich.

ELECTRICIDAD

El voltaje estándar en Japón es de 100 voltios.

La toma de tipo A tiene dos clavijas planas y es la misma que se utiliza en Estados Unidos y Canadá.



AGUA

El agua del grifo de Japón es segura, limpia y de alta calidad. El país cuenta con estrictas normas de purificación del agua, por lo que el agua del grifo es potable en cualquier lugar, incluidas las ciudades y las zonas rurales.

TELECOMUNICACIONES

Para llamar a Japón, el prefijo es +81. La cobertura de telefonía móvil es en general excelente, con 4G LTE disponible en todo el país y 5G en rápida expansión en las zonas urbanas como una de las redes más fiables y rápidas del

mundo. El país cuenta con tres proveedores de servicios: NTT Docomo, au (de KDDI) y SoftBank. Ofrecen servicios de telefonía móvil de prepago (servicio prepago, PPS) en Japón. Las llamadas entrantes son gratuitas. Los servicios de prepago pueden adquirirse en tiendas de electrónica o mostradores de servicio en los aeropuertos. Podrá encontrar una red Wi-Fi en una amplia gama de zonas públicas, incluidos aeropuertos y estaciones de tren y la mayoría de los hoteles (sin embargo, las velocidades pueden variar, especialmente en alojamientos económicos).

SALUD Y SERVICIOS MÉDICOS

Encontrar centros médicos de habla inglesa en Japón puede resultar difícil debido a las barreras idiomáticas. Sin embargo, se recomiendan varios hospitales y clínicas que atienden a pacientes internacionales y cuentan con personal que habla inglés, como la Clínica Médica y Quirúrgica de Tokio, el Centro Médico General de Osaka y el Hospital Universitario de Kioto.

TRANSPORTE

El transporte en Japón es famoso por su eficacia, puntualidad y comodidad. He aquí un resumen de los principales medios de transporte:

El tren: El Shinkansen (tren de alta velocidad) es sin duda el medio de transporte más emblemático de Japón. Enlaza las principales ciudades del país, como Tokio, Osaka, Kioto e Hiroshima, a velocidades de hasta 320 km/h. Los trenes son muy puntuales. Los trenes de cercanías y el metro (sobre todo en Tokio y Osaka) son también muy populares para los desplazamientos urbanos y suburbanos. Estas líneas están bien comunicadas, aunque las horas punta pueden estar muy congestionadas.

Metro y autobús: El metro es un medio excelente para desplazarse por grandes ciudades como Tokio, Osaka y Kioto. Los autobuses también son una opción, aunque más lenta debido al tráfico. Pueden ser útiles en zonas peor comunicadas por el metro.

Taxis: Hay taxis en todas partes, pero los precios son relativamente altos en comparación con el transporte público.

CONDUCCIÓN

Se puede utilizar un Permiso Internacional de Conducción (PIC) para conducir por Japón. En general, Japón cuenta con carreteras en buen estado, señalización clara y un sistema de autopistas muy desarrollado, lo que hace que la conducción sea relativamente fluida. Sin embargo, la congestión del tráfico y las calles estrechas de las ciudades pueden suponer un reto. Japón sigue las normas internacionales de señalización, con la mayoría de las señales en japonés e inglés.

COCINA

La cocina japonesa es conocida por sus ingredientes de temporada, sabores delicados y presentación artística. Abarca desde la comida casera hasta la elaborada cocina Kaiseki. La comida japonesa se basa principalmente en arroz (Gohan), salsa de soja (Shoyu), miso, dashi, mirin y sake, y algas (Nori, Wakame, Kombu). Las comidas en la cocina japonesa siguen el principio Ichiju-Sansai, que consiste en una sopa (como la sopa de miso), tres guarniciones (incluyendo verduras, pescado o tofu) y un plato principal de arroz o fideos. Este enfoque equilibrado garantiza una variedad de sabores y nutrientes al tiempo que hace hincapié en los alimentos bajos en grasa y ricos en proteínas, como el marisco, el tofu y las verduras frescas, contribuyendo así a una dieta sana y nutritiva.

Los platos más conocidos son el Ramen (fideos de trigo en un sabroso caldo), el Sushi (arroz avinagrado con guarniciones), el Bento (fiambra equilibrada), el Curry japonés y la Tempura (marisco y verduras fritos). Las bebidas alcohólicas más populares son el sake (vino de arroz japonés), el shochu (más fuerte que el sake) y la cerveza. Hay platos especiales para acompañar las bebidas alcohólicas (otsumami).

USOS Y COSTUMBRES

La reverencia es un saludo común en Japón y un signo de respeto, con reverencias más profundas que transmiten mayor reverencia. Cuando se intercambian tarjetas de visita, se acostumbra a utilizar las dos manos y a tomarse un momento para leer la tarjeta antes de guardarla con cuidado. En los espacios públicos, especialmente en los trenes, se espera mantener un comportamiento tranquilo, ya que las conversaciones en voz alta se consideran de mala educación.

En Japón, antes de comer se acostumbra a decir "Itadakimasu" como gesto de gratitud por la comida, y al terminar, "Gochisousama deshita" para mostrar agradecimiento. Nunca se deben clavar los palillos en posición vertical en el

arroz, ya que esto se asemeja a un ritual funerario. A diferencia de otras culturas, sorber los fideos no se considera grosero, sino más bien un signo de disfrute.

Quítese siempre los zapatos al entrar en casas, templos y ciertos restaurantes tradicionales, ya que es una señal de respeto.

COMPRAS

Japón es un paraíso para las compras, y ofrece de todo, desde marcas de lujo de alta gama hasta recuerdos únicos, artesanía tradicional y los últimos gadgets tecnológicos. Todavía se utiliza mucho el dinero en efectivo, pero en las principales tiendas se aceptan tarjetas de crédito (Visa, Mastercard, JCB). A diferencia de muchos otros países, el regateo no es habitual en Japón. Sin embargo, hay algunas excepciones en las que quizá pueda negociar un descuento, como las tiendas de electrónica, los mercadillos o las tiendas de segunda mano. Cuando regatee en Japón, sea siempre educado y respetuoso, ya que el regateo agresivo está mal visto. Comprar al por mayor puede aumentar las posibilidades de conseguir un pequeño descuento, sobre todo en mercadillos o tiendas de segunda mano.

PROPINAS

Dar propina no es costumbre en Japón e incluso puede considerarse grosero o confuso. Un servicio excelente ya está incluido en la cultura, y los empleados se enorgullecen de su trabajo sin esperar dinero extra.

ACCESO

A continuación encontrará una lista de compañías aéreas que ofrecen servicios en Japón:

- ✓ All Nippon Airways (ANA)
- ✓ Japan Airlines (JAL)
- ✓ Singapore Airlines
- ✓ British Airways
- ✓ Etihad Airways
- ✓ Qantas
- ✓ Alaska Airlines
- ✓ Peach Aviation

VISADO Y PASAPORTE

Japón permite la entrada sin visado durante 90 días a los ciudadanos de más de 60 países (Francia, Bélgica, Suiza, Canadá, etc.). Hay que rellenar un formulario a la llegada (distribuido en el avión o disponible en el aeropuerto).

ANTES DE VIAJAR

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