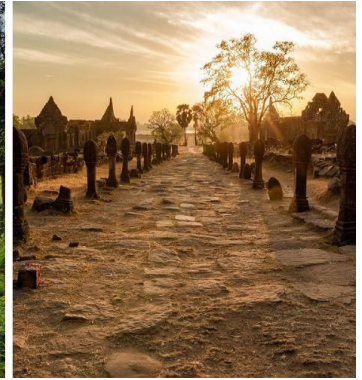




CAPITAL

La capital de la República Democrática Popular Lao (RDP Lao es el nombre oficial de Laos) es **Vientiane**.

SUPERFICIE

Zona interior: 236,800 Km².

SITUACIÓN GEOGRÁFICA

Laos es un país sin salida al mar situado en la costa oriental de la península indochina del Sudeste Asiático, que comparte fronteras con 05 países: China al norte, Myanmar al noroeste, Tailandia al oeste, Camboya al sur y Vietnam al este.

Alrededor del 70% de su terreno está formado por escarpadas montañas, densas selvas y mesetas, con picos que oscilan entre los 1.500 y los 2.500 metros. El punto más alto es Phou Bia, a 2.820 metros.

El río Mekong, de 1.800 km de longitud, es la principal vía de transporte de Laos. La mayor parte de las tierras de cultivo y la mitad de la población se concentran en la llanura del río.

POBLACIÓN

En **2025**, Laos tenía una población estimada de **7,87 millones** de habitantes.

Laos alberga 69 minorías étnicas, clasificadas en tres grupos principales: Lao Loum (tierras bajas), Lao Theung (tierras medias) y Lao Sung (tierras altas).

La población incluye un 48% de laosianos, un 14% de tailandeses tribales, un 13% de sinotibetanos (por ejemplo, hmong, yao), un 24% de monjes jemeres y un 1% de vietnamitas y chinos.

El 65% de la población practica el budismo.

IDIOMA

El lao es la lengua oficial de Laos.

El sistema de escritura laosiano se basa en la escritura laosiana, que procede de la escritura jemer y tiene sus raíces en la antigua escritura india brahmi. Utiliza una combinación de consonantes, vocales y marcadores de tono para representar los sonidos de la lengua lao.

El francés y el inglés se utilizan en las regiones de negocios y turismo.

MONEDA

La moneda de Laos es el **kip laosiano (LAK) (₭)**.

En **marzo de 2025**, el tipo de cambio es: 1 USD = 21,300 LAK , 1 EUR = 23,200 LAK

Billetes: 1.000 LAK, 2.000 LAK, 5.000 LAK, 10.000 LAK, 20.000 LAK, 50.000 LAK y 100.000 LAK.

Uso de cajeros automáticos y tarjetas de crédito

- En las ciudades y zonas turísticas hay muchos cajeros automáticos que dispensan kip laosianos.
- Normalmente se aceptan Visa y MasterCard, pero American Express y UnionPay pueden tener una aceptación limitada.
- En las zonas rurales se prefiere el dinero en efectivo, por lo que se recomienda llevar pequeñas denominaciones de Kip.

Consejo de viaje: Recomendaciones de efectivo

- Prepare dólares estadounidenses en efectivo para mayor comodidad, o cambie euros por dólares en su país de origen para obtener mejores tipos de cambio.
- Lleve billetes pequeños de USD para los gastos iniciales y billetes pequeños de Kip Lao (₭) para compras menores.
- Evite utilizar billetes viejos, garabateados o manchados para cambiar Kip, ya que es posible que los bancos y las oficinas de cambio no los acepten.

Los bancos suelen abrir de 08h00 a 15h30 de lunes a viernes. Solo algunos bancos abren medio día los sábados.

CLIMA

Laos tiene un clima tropical monzónico con dos estaciones:

- **Estación seca (noviembre-abril):** Soleada y seca, con menor humedad. Las temperaturas oscilan entre 20 y 30 °C, por lo que es la época más popular para viajar.
- **Estación verde (mayo-octubre):** Se caracteriza por fuertes precipitaciones y elevada humedad. Las temperaturas oscilan entre 25 y 35 °C.

Las temperaturas son cálidas todo el año. Sin embargo, de noviembre a febrero puede hacer mucho frío en las zonas montañosas.

La estación seca es ideal para hacer senderismo, cruceros fluviales y visitas turísticas. Durante la estación húmeda, las cascadas alcanzan su máximo esplendor y los arrozales se llenan de un verde resplandeciente.

HORA LOCAL

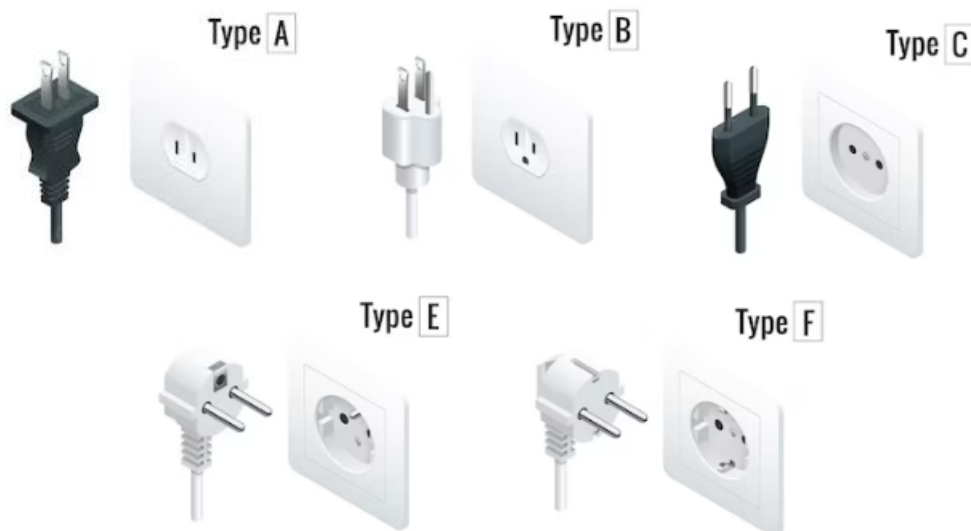
Laos es 7 horas por delante de Greenwich Mean Time.

ELECTRICIDAD

En Laos la electricidad es de **230 V**.

Laos utiliza enchufes de los tipos A, B, C, E y F. Por tanto, se recomienda un adaptador universal de viaje para adaptarse a estas tomas.

Se aconseja a los viajeros que lleven un adaptador universal y un convertidor de voltaje si lo necesitan.



AGUA

Es muy aconsejable no beber agua del grifo a menos que esté bien hervida.

TELECOMUNICACIONES

El prefijo telefónico de Laos es **+856**.

Las tarjetas SIM locales son asequibles y están ampliamente disponibles en aeropuertos, tiendas y quioscos. Es obligatorio tener pasaporte para registrarse.

4G está disponible en las zonas urbanas, pero la cobertura puede ser limitada en las regiones rurales.

La conexión Wi-Fi gratuita es habitual en hoteles, cafés y restaurantes de ciudades como Vientiane y Luang Prabang, mientras que el acceso a Internet puede ser más lento o no estar disponible en las zonas rurales.

SALUD Y SERVICIOS MÉDICOS

No es obligatorio vacunarse, pero se aconseja a los visitantes que se vacunen contra la hepatitis A y B, la fiebre tifoidea, la rabia y el tétanos, y que se aseguren de si es necesario un tratamiento antipalúdico según la región a la que viajen. La vacunación contra la fiebre amarilla no es necesaria, aunque los médicos suelen recomendarla.

Los centros sanitarios de Laos, sobre todo en las zonas rurales, pueden no cumplir las normas internacionales. Los centros urbanos como Vientiane y Luang Prabang cuentan con clínicas y hospitales privados mejor equipados y con **servicios de personal de habla inglesa**.

En caso de lesiones que pongan en peligro la vida, es aconsejable ser evacuado a Bangkok o Singapur, por lo que recomendamos encarecidamente contratar un seguro médico de viaje con cobertura de evacuación médica.

TRANSPORTE

Hay **3 aeropuertos internacionales** en Laos: Wattay, en Vientiane, situado a 15 minutos del centro de la ciudad; Luang Prabang, en el Norte, a 10 minutos del corazón del casco histórico; y Pakse, en el Sur, situado a 10 minutos del centro de la ciudad. Estos aeropuertos proporcionan enlaces esenciales con países como Tailandia, Vietnam, China y Camboya.

Tren de alta velocidad Laos - China, incluido el servicio para nacionales de Vientiane a otras provincias como: Vientiane, Muangkasi, distrito de Vangvieng, Luangprabang, Oudomxay, provincia de Luangnamtha.

En coche o autobús, se tarda entre 7 y 8 horas desde Vientiane para llegar a Pakse y entre 8 y 9 horas desde Vientiane a Luang Prabang. **El barco** es ideal para recorrer el río Mekong.

CONDUCCIÓN

En Laos, se conduce por la derecha.

Los titulares de un permiso de conducir internacional pueden conducir un coche.

Alquilar una moto es posible, pero la policía local puede prohibirlo temporalmente en algunas zonas por motivos de seguridad.

El estado de las carreteras ha mejorado en las ciudades, pero aún debe mejorarse en algunas zonas rurales.

COCINA

La cocina laosiana comparte similitudes con la tailandesa: ambas hacen hincapié en los ingredientes frescos, los sabores atrevidos y el uso de hierbas y especias.

La cocina tradicional laosiana cuenta con más de 350 especialidades de distintas provincias. La más famosa es el **Lap (Larb)**, una ensalada con finas lonchas de pollo, pescado o cerdo. Las comidas suelen ser medianamente picantes, pero hacen uso de una amplia gama de salsas interesantes.

Las principales ciudades ofrecen cada vez más restaurantes internacionales.

USOS Y COSTUMBRES

La libertad de religión y la libertad de creer o no creer están consagradas en la legislación laosiana.

La mayoría de los laosianos son budistas. Por eso es aconsejable adoptar una actitud respetuosa con las costumbres locales.

- Saludos: El saludo tradicional laosiano es el **nop** (palmas de las manos juntas con una ligera inclinación). Es una forma educada de mostrar respeto, sobre todo a los ancianos y los monjes.
- Código de vestimenta: Vestir con modestia, especialmente al visitar templos o asistir a ceremonias tradicionales (Baci). Cúbrase los hombros y las rodillas para mostrar respeto por las costumbres locales.

- Los objetos religiosos expuestos en las pagodas no deben tocarse. Es esencial mostrar deferencia hacia el bhikkhu. Las mujeres no deben ofrecerles la mano ni hablarles. No tocar a los monjes ni sus pertenencias y evitar sentarse a mayor altura que ellos. Quitarse los zapatos antes de entrar en las casas o en los lugares sagrados.

COMPRAS

Aunque Laos aún está en vías de desarrollo, se pueden encontrar todo tipo de productos, a menudo importados de Tailandia. Sin embargo, existe una fuerte tradición de tejidos de algodón y seda. Se pueden encontrar hermosos tejidos y productos manufacturados.

Los precios expuestos suelen ser fijos, pero en otros casos no dude en regatear.

PROPINAS

La propina no es obligatoria, aunque se agradece. Tenga en cuenta que los precios de hoteles y restaurantes suelen incluir un 10% de IVA.

ACCESO

Laos no tiene vuelos directos desde Europa o Estados Unidos.

Los viajeros suelen conectar a través de los principales centros de Asia, como Bangkok (Tailandia), Hanói (Vietnam) o Seúl (Corea del Sur), antes de volar a Laos.

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

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| ✓ Bangkok Airways | ✓ Vietnam Airlines |
| ✓ China Eastern Airlines | ✓ Air Asia |
| ✓ Lao Airlines | |
| ✓ Thai Airways | |

Además del acceso a través del aeropuerto, Laos ofrece un cómodo acceso terrestre a Tailandia a través de sus cuatro Puentes de la Amistad (que conectan Vientiane - Nong Khai; Savannakhet - Mukdahan; Kham Muan - Nakhon Phanom; Bo Kaeo - Chiang Rai). El quinto puente, que se inaugurará en mayo de 2025, mejorará aún más la conectividad al unir Borikhamxay (Laos) con Bueng Kan (Tailandia). Estos puentes son vitales para el comercio, los viajes y las conexiones regionales.

VISADO Y PASAPORTE

La mayoría de los viajeros necesitarán visado para entrar en Laos.

Los ciudadanos de Luxemburgo y Suiza pueden visitar Laos sin visado durante un máximo de 15 días.

Para obtener un visado, asegúrese de que su pasaporte es válido durante al menos 6 meses después de su fecha de regreso; y debe tener al menos **dos páginas en blanco** para el sello del visado.

- **Visado electrónico:** Solicítelo en línea antes de viajar. Se presenta entre 7 y 10 días antes de la llegada en el sitio oficial www.laoevisa.gov.la. El visado electrónico es válido durante 30 días y se acepta en los principales puntos de entrada, incluidos los aeropuertos más importantes (Vientiane, Luang Prabang, Pakse), los puentes de la amistad entre Laos y Tailandia (I, II, IV) y puntos de control ferroviarios y terrestres específicos (Boten, Khamsavath).
 - **Visado a la llegada:** disponible en determinados aeropuertos y fronteras terrestres, también válido durante 30 días (para más detalles, póngase en contacto con nosotros).
 - **Visado de embajada:** Obtener con antelación en una embajada o consulado de Laos.
- Los ciudadanos de EE.UU., Canadá, Australia, Nueva Zelanda, la UE y Suiza pueden obtener los visados directamente o a través de su agencia de viajes en las embajadas y consulados de Laos en el extranjero.

ANTES DE VIAJAR

Lleve ropa adecuada para la estación y la región: ropa de abrigo para las zonas del norte (Samnua, Phongsaly, Luang Nam Tha, Oudomxay, Luang Prabang y Xieng Khouang) y ropa ligera para el sur, excepto en Paksong (provincia de Salavan).

También le recomendamos que lleve repelente de mosquitos y crema solar de factor alto, una gorra o un sombrero, gafas de sol, un chubasquero y una bolsa pequeña para llevar algunas cosas por si tiene que dejar las maletas grandes en el hotel durante unos días.

Laos es un país predominantemente budista. Así que hay que prestar atención a la ropa que se lleva (evitar la ropa corta y con los hombros al descubierto) cuando se visitan templos o pagodas y elegir zapatos o sandalias fáciles de caminar (sin cordones).

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