

# TU COPILOTO NOMADA

**VIETNAM**



# Como utilizar la guía

En esta guía, hemos incluido diversos vínculos interactivos para que puedas acceder fácilmente a información adicional, recursos en línea y otras secciones del documento.

Estos vínculos están indicados de las siguientes maneras:

**Texto subrayado:** Si ves una palabra o frase subrayada, como en el siguiente ejemplo: Índice, puedes hacer clic en ella para ser dirigido a una página web o aplicación relevante.

**Iconos o símbolos:** Algunos vínculos estarán acompañados de un pequeño icono o flecha (→) para indicar que al hacer clic accederás a más información o a una sección específica dentro de esta guía.

**Imágenes o dibujos:** En algunos casos, las imágenes también pueden contener vínculos. Si ves una imagen destacada, puedes hacer clic sobre ella para ser redirigido a una página web relacionada o a una sección de dentro del informe.



Estos enlaces te ayudarán a obtener más detalles sobre destinos, recomendaciones o servicios turísticos de forma rápida y sencilla. ¡No dudes en explorarlos para enriquecer tu experiencia de viaje!

# Indice

01

Datos básicos

02

Consejos

03

Tiempo y estaciones

04

Festivales

05

Aplicaciones útiles

06

Comida local

07

Que empacar

08

Transporte

09

Presupuesto

10

Itinerario - Norte  
Vietnam

Hanoi

Ninh Binh

Sa Pa

11

Itinerario - Centro  
Vietnam

Hoi An

Hue

Da Nang

Phong Nha

12

Itinerario - Sur  
Vietnam

Ho Chi Minh

Da Lat

Mui Ne

Nha Trang

13

Otras ciudades y  
actividades

14

Historia

15

Cultura y religión

16

Idioma





# Datos Básicos



**Población**

96.2 Millones



**Moneda**

Dong vietnamita (VND).  
1 USD ≈ 25.000 VND



**Idioma**

Vietnamita



**Huso horario**

UTC +7



**Visa**

Según país



**SIM**

Local SIM - Viettel



**Religión**

Đạo Lương



**Vacunas**

Hepatitis A y B - Poliomelitis -  
Triple viral - Fiebre amarilla

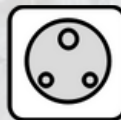
Electricidad (220V).



Tipo A



Tipo C



Tipo D





Sa Pa



Ha Long Bay



# Consejos básicos

## Normas de convivencia

- **¡Saludo a los vietnamitas!** Antes, se saludaban con las manos juntas e inclinándose ligeramente, aunque ahora es menos común y se utiliza en reuniones formales. El apretón de manos también se usa, pero las damas generalmente no lo ofrecen primero.
- **Las mujeres como guías:** Si necesitas preguntar por direcciones, mejor hacerlo a una mujer local. Los hombres pueden indicarte un camino incluso si no están seguros, pero las mujeres solo te dirán lo que saben con certeza. En su cultura, no saber algo se considera una humillación, especialmente entre los hombres.
- **Contacto visual:** A diferencia de la cultura occidental, en Vietnam no mantener la mirada cuando alguien te habla se interpreta como una muestra de respeto. Los vietnamitas evitan mantener contacto visual durante las conversaciones.
- **Cruzar la calle:** En las vibrantes ciudades de Vietnam cruzar la calle es una odisea fascinante, donde las normas son escasas y los semáforos son ilusiones. La clave es unirse a un grupo y levantar la mano, obligando a los vehículos a frenar ante la multitud.
- **La sonrisa vietnamita:** La sonrisa de los vietnamitas puede parecer un enigma para los occidentales. A menudo sonríen incluso al recibir una queja, indica un profundo respeto o aceptación hacia lo que se les comunica. No implica que no tomen en serio la situación.
- **Vístase con modestia al visitar templos y lugares religiosos:** Es importante vestir modestamente al visitar templos y otros lugares religiosos en Vietnam como muestra de respeto por la cultura y las costumbres locales. Esto también ayuda a evitar posibles ofensas.
- **Quítate los zapatos al entrar en la casa de alguien o en un templo:** Quitarse los zapatos al entrar en una casa o un templo es una práctica común en Vietnam para mostrar respeto. También es una forma de mantener limpios los pisos, especialmente en las casas donde la gente se sienta y duerme en el piso.





# Festivales

Enero - Febrero

## Tết Nguyên Đán (Año Nuevo Lunar)



El festival más importante en Vietnam, donde las familias se reúnen para celebrar el nuevo año lunar. Las festividades pueden durar una semana o más, con fuegos artificiales, ofrendas y rituales.

**Fechas:** Finales de enero o principios de febrero (según el calendario lunar).

## Lễ hội chùa Hương (Festival de la Pagoda del Perfume)



Uno de los festivales budistas más grandes del país, celebrado en la Pagoda del Perfume, una cueva en las montañas de Hanoi.

**Fechas:** Desde enero hasta abril (varía según el calendario lunar).

## Hoa Đà Lạt (Festival de Flores)



El festival bienal en Da Lat, Vietnam, resalta la diversidad y belleza floral de la región, transformando la ciudad en un jardín vibrante con desfiles, exhibiciones y actividades culturales.

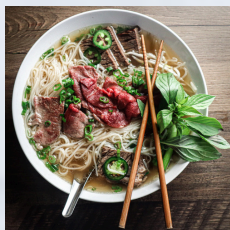
**Fechas:** Se celebra cada dos años, generalmente a principios de Enero



@TU.COPILOTO.NOMADA



# Comida local



## Phở

Sopa de fideos de arroz con caldo (puede ser de res o pollo), acompañada de hierbas frescas y brotes de soja. Es el plato más emblemático de Vietnam.



## Bánh Mì

Baguette rellena con ingredientes como carne de cerdo, paté, encurtidos y cilantro. Un equilibrio perfecto entre lo crujiente y lo fresco.



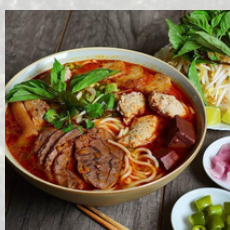
## Gỏi Cuốn

Rollos de papel de arroz con camarones, cerdo, fideos de arroz, hierbas frescas, y salsa de maní o hoisin.



## Bún Chả

Fideos de arroz con cerdo a la parrilla, acompañados de hierbas frescas y salsa de pescado.



## Bún Bò Huế

Sopa de fideos de arroz con carne de res y cerdo, en un caldo ligeramente picante con hierba de limón y salsa de camarón fermentada.



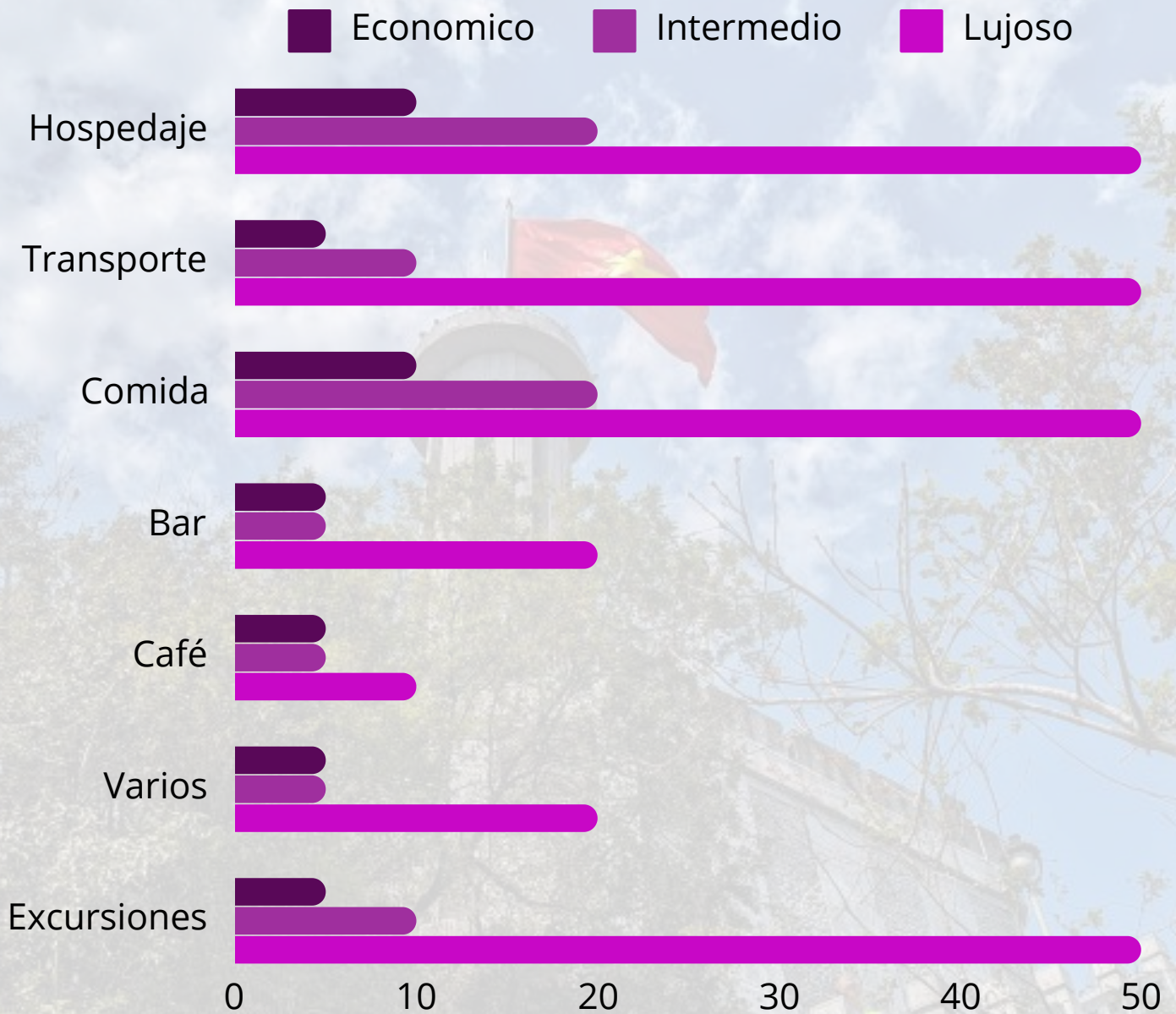
## Cao Lầu

Especialidad de Hoi An, consiste en fideos gruesos de arroz servidos con cerdo marinado, brotes de soja, hierbas frescas y crujientes trozos de masa de arroz.





# Presupuesto



**TOTAL**

- \$45 x día x persona
- \$75 x día x persona
- \$250 x día x persona



@TU.COPILOTO.NOMADA

Tip: El rango de presupuesto puede variar mucho según persona. Hospedaje y comida representan cerca del 50% de gastos generalmente. Mirar apartado alojamientos y restaurantes para saber como ahorrar. Viajar fuera de temporada puede abaratar los costos considerablemente.



# Itinerario - Norte Vietnam

- 01** Llegada a **Hanoi**, traslado al hotel en el centro de la ciudad. Explora el casco antiguo de Hanoi y prueba la comida callejera local.
- 02** Visita el Templo de la Literatura y la ciudad imperial Thang Long. Por la noche, disfruta de un espectáculo de marionetas de agua y toma un bus nocturno a **Sapa** (aproximadamente 5-6 horas).
- 03** Opcion tomar el bus a la mañana al día siguiente (de esta manera se pierde 1/2 día). Llegada a **Sapa** temprano en la mañana. Explora el mercado local y la pintoresca aldea de Cat Cat. Noche en Sapa.
- 04** Día completo de trekking por los arrozales y pueblos étnicos de Sapa, visitando los pueblos de Lao Chai y Ta Van. Viaje en bus nocturno o tren a Ninh Binh (aproximadamente 8-9 horas).
- 05** Opcion tomar el bus a la mañana al día siguiente (de esta manera se pierde 1 día entero). Llegada a **Ninh Binh**.
- 06** Visita a Tam Coc y paseo en bote por Trang An. Explora la Pagoda Bàn Long. Noche en Ninh Binh.
- 07** Regreso a **Hanoi** por la mañana y llegada a la tarde para relajarse. Noche en Hanoi.
- 08** Día libre para explorar Hanoi a tu ritmo. Noche en Hanoi.
- 09** Embarque en un crucero de 6 horas por la **Bahía de Ha Long**, visitando la Cueva Sung Sot, haciendo kayak en la Cueva Luon y relajándote en la Isla Titop. Regreso a Hanoi por la tarde. Última noche en Hanoi.
- 10** Día libre para explorar Hanoi a tu ritmo. Traslado al aeropuerto para tu vuelo de regreso.





# Itinerario - Norte Vietnam

## Día 6



09:00

10:00

Dirigirse en bicicleta a la Cuevas Mua con 500 escalones de piedra a subir.  
Precio: 100.000 VND ~ 4 USD



11:00

12:00

15:00

Volver por los arrozales para dirigirse a Bich Dong Pagoda.

GRATIS



16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00



# Itinerario - Norte Vietnam

## Día 6



Para ir a las **Cuevas Mua** desde **Tam Coc** puedes ir caminando o alquilando una bici (100.000 VND ~ 4 USD) por los arrozales. Una vez allí, abonar la entrada y a empezar a subir.

En las **Cuevas Mua**, tras subir unos 500 escalones empinados, tendrás unas vistas espectaculares de los arrozales, el **río Ngo Dong** y las montañas kársticas.

En la cima, además de las vistas, encontrarás una **estatua de un dragón** que se extiende por la montaña, añadiendo un toque místico al paisaje y siendo un punto muy popular para fotos.



**Bich Dong Pagoda** consta de tres niveles construidos en las laderas de una montaña. Es conocida por su hermosa arquitectura y el entorno natural. La pagoda principal, construida en el siglo XV, se destaca por su paz y serenidad.





## Como llegar



Coche

Aunque es más caro, contratar un coche privado ofrece flexibilidad en cuanto a horarios y paradas en el camino.



Bus

Hay autobuses tanto diurnos como nocturnos disponibles, desde opciones económicas hasta lujosas. Es la **opción más barata y rápida**, con un tiempo de aproximadamente 5 horas desde **Hanoi**.



Tren

Se recomiendan los **trenes cama**, incluidos los trenes turísticos más cómodos. El viaje dura alrededor de 8 a 9 horas. Baja en la estación de **Lao Cai** y toma un taxi hacia **Sapa**.

## Tips

**Mejor época para visitar:** El mejor momento para visitar es de **marzo a mayo** o de **septiembre a noviembre**. Ofrecen un clima más estable y cielos despejados, perfectos para disfrutar de las vistas a los arrozales en terrazas y las montañas.

Durante la **temporada de lluvias (junio a agosto)**, los arrozales son más verdes, pero los senderos pueden estar resbaladizos.

Al explorar la cocina local, asegúrate de probar platos tradicionales como "**Thang Co**" (un guiso sustancioso hecho con carne de caballo), "**Com Lam**" (arroz pegajoso en bambú) y "**Banh Cuon**" (rollos de arroz al vapor) rellenos de ingredientes sabrosos.

Aunque algunos tours son útiles, muchos de los paisajes más impresionantes de **Sapa** se pueden disfrutar **sin necesidad de guías**. Si prefieres la libertad, considera explorar por tu cuenta o con un guía local más informal.





## Homestay

### **\*\*Zizi Homestay\*\***

Desde 4 USD. Acogedor homestay en Ta Van, ideal para conectar con la comunidad local.

### **\*\*Little View Homestay\*\***

Desde 5 USD. Situado en el centro de Sapa, ofrece habitaciones cómodas con buena relación calidad-precio.

### **\*\*Ta Van Homestay\*\***

Desde 9 USD. Experiencia auténtica en una hermosa aldea, con un ambiente acogedor.

## Económico

### **\*\*Sapa Backpackers Hostel\*\***

Desde 9 USD. Hostel popular con camas en dormitorios compartidos y ambiente social.

### **\*\*Fansipan Terrace Cafe and Homestay\*\***

Desde 7 USD. Sencillo homestay con vistas espectaculares de las montañas.

### **\*\*Venus Hostel Sapa\*\***

Desde 6 USD. Hotel económico con habitaciones limpias y bien ubicadas.

## Intermedio

### **\*\*Sapa Odyssey Hostel\*\***

Desde 6 USD. Hostel con habitaciones privadas y ambiente social agradable.

### **\*\*Sapa Luxury Hotel\*\***

Desde 22 USD. Hotel con buenas comodidades, ideal para quienes buscan confort a un precio accesible.

### **\*\*Phuong Nam Hotel\*\***

Desde 18 USD. Hotel acogedor conocido por su hospitalidad y cómodas habitaciones.

## Lujoso

### **\*\*Silk Path Grand Resort & Spa Sapa\*\***

Desde 70 USD. Resort de lujo con spa, piscina y servicio de alta calidad.

### **\*\*Victoria Sapa Resort & Spa\*\***

Desde 50 USD. Elegante resort en el corazón de Sapa, con vistas impresionantes.

### **\*\*Topas Ecolodge\*\***

Desde 210 USD. Retiro ecológico con bungalows en una colina, perfecto para desconectar.





## Bares

### **\*\*Hmong Sisters Bar\*\***

Bar popular entre viajeros, decorado con elementos Hmong. Gran selección de cócteles y cervezas.

### **\*\*Color Bar\*\***

Bar bohemio con ambiente relajado, decoración colorida y música en vivo.

### **\*\*Ninety Pub\*\***

Pequeño bar con buena selección de cervezas y cócteles. Ambiente cálido ideal para relajarse después de explorar Sapa.

### **\*\*Mountain Bar & Pub\*\***

Bar relajado con variedad de cócteles y cervezas, perfecto para conversaciones tranquilas.

### **\*\*Sapa Sky View Restaurant and Bar\*\***

Bar y restaurante con vistas impresionantes de las montañas.

### **\*\*Sapa Hills Bar\*\***

Bar ideal para disfrutar en un entorno relajante.

## Restaurantes

### **\*\*Red Dzao House\*\***

Especializado en comida vietnamita de la etnia Red Dao, con ambiente acogedor.

### **\*\*A Phủ Restaurant\*\***

cocina local vietnamita en un ambiente acogedor, destacando platos como thang co y salmón.

### **\*\*Chapa Restaurant\*\***

Ofrece una variedad de platos en un ambiente tranquilo.

### **\*\*Good Morning Vietnam Restaurant\*\***

Sirve platos vietnamitas y occidentales incluyendo opciones vegetarianas.

### **\*\*Little Sa Pa Restaurant\*\***

Popular entre viajeros, ofrece platos tradicionales en un ambiente amigable.

### **\*\*Morning view Restaurant\*\***

Impresionantes vistas y un menú con platos locales e internacionales.





## **\*\*Le Gecko Cafe\*\***

Café acogedor con café vietnamita y occidental, ideal para relajarse con vistas al centro de Sapa.

## **\*\*The Coong Cafe\*\***

Café rústico famoso por su café vietnamita, ofrece un ambiente tranquilo y auténtico.

## **\*\*Fansipan Terrace Cafe\*\***

Café con vistas espectaculares de montañas y valles, perfecto para disfrutar de bebidas calientes.

## **\*\*Gem Valley Cafe\*\***

Café artístico en casa tradicional Hmong, con impresionantes vistas de campos en terrazas.

## **\*\*La Dao Spa & Coffee House\*\***

Combina spa y café, ideal para relajarse con tratamientos y excelente café.

## **\*\*BB Sky Lounge\*\***

Elegante café en la azotea del BB Hotel, con vistas increíbles y ambiente sofisticado.





## Ha Giang Loop



La **Ha Giang Loop** es una famosa ruta circular en el norte de Vietnam, conocida por sus impresionantes paisajes montañosos, terrazas de arroz y culturas étnicas diversas. Esta ruta de aproximadamente 350 km se puede explorar en moto, ofreciendo vistas espectaculares y experiencias auténticas en aldeas locales.

**Con Easy Rider:** Un tour guiado por un Easy Rider (un conductor experto) suele costar 50 USD por día, incluyendo el alquiler de la moto, combustible, y alojamiento y comidas. **Total: 5.000.000 VND ~ 200 USD.**

**Sin Easy Rider:** Un tour guiado sin un Easy Rider (conduces tú) suele costar 40 USD por día, dependiendo del tipo de moto. Sin embargo, se recomienda tener experiencia en conducción en carreteras montañosas. **Total: 4.000.000 VND ~ 150 USD.**

**Solo:** Si decides hacer la ruta por tu cuenta sin un guía ni conductor, los costos se reducirán a solo el alquiler de la moto y gasolina, lo que puede ser entre 10 y 20 USD diarios, más el costo de alojamiento y alimentos a lo largo del camino. **Total 3.000.000 - 3.500.000 VND ~ 120 - 140 USD.**





# Historia

Para organizar la historia de Vietnam de manera clara y comprensible, dividiré los eventos en cinco grandes eras. Cada era agrupa los principales hitos históricos y proporciona un marco más coherente para seguir el desarrollo de Vietnam a lo largo de los siglos.

## **\*\*Era Mítica y Formación\*\***

Orígenes legendarios y formación de los primeros reinos.

## **\*\*Dominio Chino e Intentos de Independencia\*\***

Más de 1,000 años de ocupación china y luchas por la independencia.

## **\*\*Edad Media de Vietnam\*\***

Consolidación del estado vietnamita, repulsión de invasiones y expansión territorial.

## **\*\*Fragmentación Interna y Colonialismo\*\***

Periodo de divisiones internas y el posterior establecimiento del dominio colonial francés.

## **\*\*Vietnam Moderno\*\***

Luchas de independencia, guerras devastadoras y la reconstrucción de Vietnam como un estado socialista moderno.





# Cultura y religión

## SI

## NO



**SALUDAR CON RESPETO: INCLINA LIGERAMENTE LA CABEZA AL SALUDAR.**



**USAR LAS DOS MANOS AL DAR Y RECIBIR: CUANDO ENTREGUES O RECIBAS ALGO (DINERO, REGALOS, ETC.),**



**VESTIR ADECUADAMENTE EN LUGARES SAGRADOS: USA ROPA MODESTA Y CUBRE TUS HOMBROS Y RODILLAS AL VISITAR TEMPLOS O PAGODAS.**



**RETIRAR EL CALZADO ANTES DE ENTRAR A UNA CASA**



**ACEPTAR Y OFRECER TÉ O COMIDA: ES CORTÉS ACEPTAR UNA TAZA DE TÉ O ALGO DE COMIDA CUANDO TE LO OFRECEN.**



**SALUDAR Y AGRADECER EN VIETNAMITA: APRENDER ALGUNAS PALABRAS BÁSICAS EN VIETNAMITA.**



**ESPERAR A QUE TE OFREZCAN ASIENTO.**



**RESPETAR A LOS ANCIANOS: DA PRIORIDAD A LAS PERSONAS MAYORES.**



**DAR REGALOS CON LAS DOS MANOS: ES COSTUMBRE ENTREGAR REGALOS UTILIZANDO AMBAS MANOS.**



**HABLAR EN TONO BAJO: MANTÉN UN TONO DE VOZ BAJO Y MODERADO.**



**NO TOQUES LA CABEZA DE LAS PERSONAS, SE CONSIDERA LA PARTE MÁS SAGRADA DEL CUERPO.**



**NO APUNTES CON LOS PIES: EVITA SEÑALAR O MOVER OBJETOS CON LOS PIES, YA QUE SE CONSIDERA GROSERO.**



**NO LEVANTES LA VOZ O MUESTRES ENOJO EN PÚBLICO.**



**NO CRITiques ABIERTAMENTE LA CULTURA O EL GOBIERNO VIETNAMITA.**



**NO ENTREGUES COSAS CON UNA SOLA MANO: PUEDE PARECER DESPECTIVO.**



**NO TOMES FOTOS EN ÁREAS RESTRINGIDAS: EVITA TOMAR FOTOS EN LUGARES DONDE ESTÁ PROHIBIDO.**



**NO DES LA ESPALDA A LAS ESTATUAS DE BUDA: ES CONSIDERADO IRRESPECTUOSO.**



**NO LLEVES ROPA INAPROPIADA EN TEMPLOS: ES CONSIDERADO IRRESPECTUOSO.**



**NO REGATEES DEMASIADO AGRESIVAMENTE: PUEDE SER OFENSIVO PARA LOS VENDEDORES.**



**NO SEÑALES CON EL DEDO: SE CONSIDERA GROSERO; EN SU LUGAR, USA TODA LA MANO PARA INDICAR ALGO.**





Vietnam es un país diverso étnicamente, donde el 85-86% de la población es de etnia Kinh. Existen 53 minorías étnicas reconocidas que habitan principalmente en áreas montañosas y rurales, cada una con sus propias lenguas, costumbres y estilos de vida. A continuación, se describen algunas de las minorías étnicas más importantes y sus características.

## Grupo del Norte y Noreste

**Etnias:** Tày, Nùng, Thái, Dao, Hmong

**Población Total:** ~6.55 millones

**Ubicación:** Montañas del norte y noreste de Vietnam (provincias como Cao Bằng, Lạng Sơn, Sơn La, Hà Giang, Lào Cai).

**Características:**

- **Tày:** Aproximadamente 1.85 millones. Agricultores en terrazas, practican una mezcla de budismo y animismo.
- **Nùng:** Aproximadamente 970,000. Conocidos por su habilidad en la metalurgia y la agricultura.
- **Thái:** Aproximadamente 1.8 millones. Sociedades basadas en la agricultura en terrazas, con una rica tradición de danzas y festivales.
- **Dao:** Aproximadamente 750,000. Cultura rica en tradiciones orales y vestimenta colorida, practican el animismo.
- **Hmong:** Aproximadamente 1 millón. Famosos por su vestimenta bordada y música tradicional, principalmente agricultores de subsistencia.





# Idioma

## BASICO

Español	Vietnamita	Pronunciación
Hola	Xin chào	Sin chao
Adiós	Tạm biệt	Tam byet
Sí	Vâng / Dạ	Vung / Ya
No	Không	Khom
Gracias	Cảm ơn	Gam un
Por favor	Làm ơn	Lam un
Perdón	Xin lỗi	Sin loy
¿Cómo estás?	Bạn có khỏe không?	Ban ko kwe khom?
Bien, gracias, ¿y tú?	Tôi khỏe, cảm ơn, còn bạn?	Toy kwe, gam un, kon ban?
¿Cómo te llamas?	Bạn tên là gì?	Ban ten la zi?
Mi nombre es...	Tôi tên là...	Toy ten la...
No entiendo	Tôi không hiểu	Toy khom hyu





# TU COPILOTO NOMADA



**¡DISFRUTA TU VIAJE!**

