BOKANA TRAVEL

PANAMÁ · CARIBE



GUÍA DE VIAJE 2026

PANAMÁ Y SAN BLAS

A hora y media de vuelo te esperan un barrio colonial patrimonio de la UNESCO, el Canal en plena operación y las islas de Guna Yala, gobernadas por su pueblo.

Viaja. Descubre. **Conecta.** bokanatravel.co

LO ESENCIAL

DEL CANAL A LAS ISLAS DEL PUEBLO GUNA

Ciudad de Panamá es el hub de Copa y una de las escalas más conocidas para los colombianos, pero merece más que una conexión. El Casco Antiguo, reconstruido tras la destrucción de la primera ciudad en 1671, forma con las ruinas de Panamá Viejo un sitio del Patrimonio Mundial. A pocos minutos, en las esclusas de Miraflores, ves pasar barcos de un océano a otro, y en la Calzada de Amador está el Biomuseo, el único edificio de Frank Gehry en Latinoamérica.

Hacia el Caribe está Guna Yala, antes llamada San Blas: una franja de costa y cerca de 365 islas, unas 50 habitadas, en la frontera con Colombia. Es una comarca autónoma del pueblo guna, que decide cómo se hace turismo en su territorio y cobra una tasa de ingreso. Se llega en 4x4 por la carretera El Llano-Cartí y luego en lancha. Los alojamientos son sencillos, de cabañas y hamacas, y la experiencia vale por su tranquilidad.

DÓNDE QUEDA

Ciudad de Panamá, en la costa pacífica, y la comarca Guna Yala, en la costa caribe oriental, junto a la frontera con Colombia.

CÓMO LLEGAR

Directo con Copa a Tocumen (PTY): unas 1 h 45 min desde Bogotá y cerca de 1 h 30 min desde Medellín y Cali. Hay varias frecuencias diarias.

CLIMA

Tropical, unos 27 °C de promedio todo el año: máximas de 31 a 33 °C y mínimas de 21 a 23 °C. Temporada seca de diciembre a abril; lluvias de mayo a noviembre, con más agua en septiembre y octubre.

DOCUMENTOS

Pasaporte vigente (recomendado 6 meses), tiquete de regreso y solvencia de al menos 500 dólares. Sin visa, estancia de hasta 90 días como turista.

MONEDA Y PAGOS

Balboa, a la par con el dólar estadounidense. No hay billetes de balboa: se usan billetes de dólar y monedas locales y estadounidenses. En la ciudad las tarjetas funcionan bien; en Guna Yala casi todo se paga en efectivo, en billetes pequeños.

IDIOMA

Español. En Guna Yala se habla la lengua guna (dulegaya); muchos gunas hablan también español.

HORA

UTC-5 todo el año, sin horario de verano: la misma hora de Colombia.

ENCHUFES

Tipos A y B, 120 V y 60 Hz, igual que en Colombia. No necesitas adaptador.

QUÉ NO TE PUEDES PERDER

IMPERDIBLES

01
CASCO ANTIGUO

Plazas, iglesias, balcones restaurados y vista a los rascacielos de la bahía. Recórrelo a pie temprano o al atardecer, cuando baja el calor, y termina en una azotea mirando la ciudad moderna al otro lado del agua.

02
ESCLUSAS DE MIRAFLORES

El centro de visitantes de la Autoridad del Canal abre de 8:00 a 18:00, con taquilla hasta las 17:00. Tiene miradores sobre las esclusas, museo y una película en IMAX. Los tránsitos varían según la programación de buques.

03
AGUA CLARA Y EL CANAL AMPLIADO

En el lado Caribe, cerca de Colón, el centro de visitantes de Agua Clara muestra las esclusas del Canal ampliado, por donde pasan los buques neopanamax. Vale la pena si quieres ver las dos caras del Canal.

04
BIOMUSEO Y CALZADA DE AMADOR

El museo de biodiversidad diseñado por Frank Gehry explica cómo el istmo cambió el planeta al unir dos continentes. Abre de martes a domingo. Después, recorre la calzada en bicicleta con vista a los barcos que esperan turno.

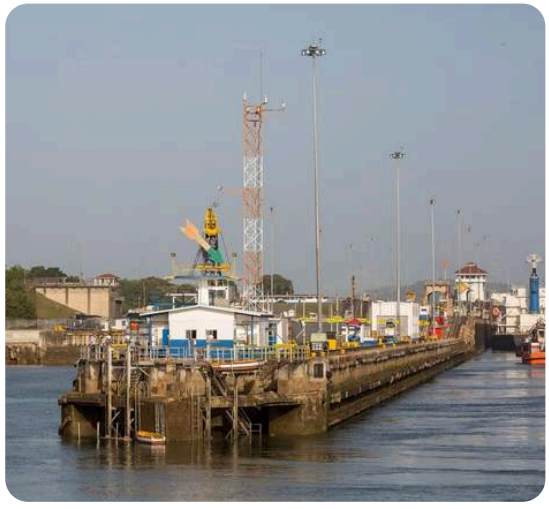
05
ISLAS DE GUNA YALA

Islas pequeñas de arena blanca, palmeras y agua clara, a corta distancia en lancha desde Cartí. Pasa al menos una noche: al amanecer y al atardecer, cuando se van las excursiones de un día, las islas quedan en silencio.

06
MOLAS Y VIDA COMUNITARIA

Las molas, paneles textiles cosidos a mano por las mujeres guna, son el principal ingreso de muchas familias. Visita una isla habitada con guía local y compra directamente a las artesanas.





PLANEA TU VIAJE

CUÁNDO IR

La temporada seca, de diciembre a abril, trae días soleados en la ciudad y es la más buscada. En Guna Yala coincide con los vientos alisios: entre enero y marzo el mar se pone picado y los trayectos largos en lancha se sienten. De mayo a noviembre llueve más, casi siempre en aguaceros por la tarde, y el mar del Caribe suele estar más calmo, con mejor visibilidad para esnórquel.

ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC

IDEAL

ENE – MAR

La mejor época para ir.

BUENA

ABR · DIC

Buen momento, con algún matiz de clima o de gente.

LLUVIAS

MAY – NOV

Llueve más: planea con flexibilidad.

LO QUE NECESITAS PARA VIAJAR

Los colombianos entran a Panamá como turistas sin visa, hasta por 90 días. En el control migratorio pueden pedir pasaporte, tiquete de salida y prueba de solvencia; para Guna Yala se paga además una tasa de ingreso al Congreso General Guna.

- Pasaporte colombiano vigente. El Consulado de Colombia en Panamá indica mínimo 6 meses de validez; otras fuentes hablan de 3 meses. Viaja con 6 para no tener problemas.
- Tiquete de regreso a Colombia o de continuación de viaje.
- Solvencia económica: la ley no fija un monto, pero el Consulado de Colombia en Panamá recomienda poder demostrar al menos 500 dólares por persona, en efectivo o con tarjeta de crédito.
- Aceptar la entrevista del agente migratorio, la toma de datos biométricos y la revisión de equipaje, según la Ley de Migración de Panamá.
- Estancia máxima como turista: 90 días. Los turistas no pueden trabajar en Panamá.
- Menores que viajan sin uno de sus padres: permiso del padre ausente debidamente autenticado.
- Guna Yala: tasa de ingreso del Congreso General Guna, reportada en unos 22 dólares para extranjeros, en efectivo, en el control de la carretera El Llano-Cartí. Algunas islas cobran aparte un valor pequeño por desembarcar.
- Lleva el pasaporte a Guna Yala: en los puestos de control de la comarca piden documentos.

Información verificada en septiembre de 2026 con Servicio Nacional de Migración de Panamá: requisitos para turistas. Los requisitos cambian: antes de viajar confírmalos con la fuente oficial o escríbenos y te ayudamos.

LO QUE LE DIRÍAMOS A UN AMIGO

CONSEJOS BOKANA

1 Ten a mano la prueba de solvencia

Lleva la tarjeta de crédito con su extracto o el efectivo equivalente a 500 dólares, el tiquete de regreso y la dirección del hotel. En Tocumen pueden pedirlos sin aviso, sobre todo en temporada alta.

2 Guna Yala con operador guna

El Congreso General Guna reserva el turismo de la comarca a operadores y alojamientos guna registrados. Reserva con ellos el paquete de 4x4, lancha y alojamiento; así tu dinero se queda en la comunidad y evitas sorpresas en los controles.

3 Salida de madrugada hacia Cartí

Los 4x4 recogen en la ciudad hacia las 5:00 para alcanzar las lanchas de la mañana en el puerto de Cartí. El recorrido por la carretera El Llano-Cartí tiene curvas fuertes: si te mareas, toma precauciones.

4 Fotos solo con permiso

Pregunta siempre antes de fotografiar a personas; en algunas comunidades piden un pago por foto. El reglamento de turismo guna prohíbe fotos en cementerios y sitios rituales sin autorización de las autoridades locales.

5 Vístete para la comunidad

En las islas habitadas no camines en vestido de baño por las calles; el reglamento de turismo guna lo prohíbe. Lleva una camiseta y una pantaloneta o falda para las visitas a comunidades.

6 Efectivo en billetes pequeños

En Guna Yala casi todo se paga en efectivo. Lleva dólares en billetes de 1, 5, 10 y 20 para la tasa de ingreso, el desembarco en islas, las molas y las bebidas; conseguir cambio allá es difícil.

7 Maleta liviana y bolsa seca

Las lanchas son abiertas y las olas mojan. Lleva morral pequeño, bolsa seca para celular y documentos, linterna, repelente y protector solar mineral. Los alojamientos son rústicos, así que lleva lo que vayas a necesitar.

8 Miraflores a primera hora

Llega cuando abre, a las 8:00, para evitar filas y el calor del mediodía. Compra la entrada en línea en la página oficial del Canal. Combínalo con el Casco Antiguo o la Calzada de Amador el mismo día.

VIAJA CONSCIENTE

En Guna Yala no pidas ni compres langosta entre el 1 de marzo y el 31 de mayo, la veda que el propio pueblo guna estableció en 2000 (la veda nacional de la ARAP va hasta el 30 de junio). Tampoco toques ni recojas coral, conchas o estrellas de mar: el reglamento guna prohíbe extraer recursos marinos.

DÓNDE COMER

RESTAURANTES RECOMENDADOS

Elegidos por su cocina, su trayectoria y lo que dicen quienes ya fueron. Precios: $ económico · $$ medio · $$$ alto.

FONDA LO QUE HAY $$

Panameña contemporánea, mariscos · Casco Antiguo (Ciudad de Panamá)

★ **4,5** · 1.900 reseñas en Google Maps

La fonda del chef José Olmedo Carles reinterpreta la comida popular panameña con producto del mar. Está en la lista extendida de Latin America's 50 Best 2025 (puesto 82).

Lo que destacan: Casi todos recomiendan la tostada de yuca con atún. Elogian la carta corta que cambia seguido, los cócteles y el ambiente relajado.

Pide: Yuca tostada con atún

Se llena en la cena; reserva o llega temprano. Cierra los lunes.

CALETA (SOFITEL LEGEND CASCO VIEJO) $$$

Mariscos de autor, producto panameño · San Felipe, Casco Antiguo (Ciudad de Panamá)

★ **5,0** · 1.190 reseñas en TripAdvisor

Restaurante del Sofitel frente al mar en el Casco, con producto local y presentación cuidada. Entró en la lista extendida de Latin America's 50 Best 2025.

Lo que destacan: Resaltan la vista al mar, el servicio muy atento y los platos con sabores panameños bien presentados. Popular para celebraciones.

Pide: Pesca del día o menú degustación

Reserva para la cena; el almuerzo entre semana es más tranquilo.

CAFÉ COCA-COLA $

Fonda panameña tradicional · Plaza Santa Ana, al borde del Casco (Ciudad de Panamá)

★ **4,3** · 1.900 reseñas en Google Maps

Abierto desde 1875, es el restaurante más antiguo de la ciudad. Buena parada para comer barato y ver el Panamá de barrio a pocas cuadras del Casco.

Lo que destacan: Valoran el aire nostálgico, los precios bajos y las porciones generosas. Lo frecuentan locales y viajeros por igual, sobre todo en el desayuno.

Pide: Sancocho o corvina apanada

Abre todos los días desde las 8 a. m.

EL TRAPICHE $

Panameña típica · Vía Argentina, El Cangrejo (Ciudad de Panamá)

★ **4,4** · 4.150 reseñas en Google Maps

Desde 1983 sirve comida típica panameña. Es la forma más sencilla de probar los clásicos del país en un solo lugar.

Lo que destacan: Destacan la ropa vieja, el sancocho y los desayunos típicos, con ambiente festivo y precios razonables. Algunos mencionan servicio desigual.

Pide: Desayuno típico con carimañolas

La sede original es la de Vía Argentina. Abre desde las 7 a. m.

LA TAPA DEL COCO $$

Afropanameña y caribeña · Calle 68 Este, San Francisco (Ciudad de Panamá)

★ **4,9** · 1.050 reseñas en TripAdvisor

El chef Isaac Villaverde rescata la cocina afroantillana de Colón, Bocas del Toro y Río Abajo. Puesto 61 en Latin America's 50 Best 2025.

Lo que destacan: Elogian el one pot colonense, las almejas al curry y las torrejitas de bacalao. Ambiente animado y buena relación calidad-precio.

Pide: One pot colonense

Reserva en la noche; queda fuera del Casco, ve en taxi.

MAITO $$$

Panameña de autor · Calle 50, Coco del Mar (Ciudad de Panamá)

★ **4,5** · 1.300 reseñas en Google Maps

El restaurante de Mario Castrellón, primer centroamericano en Latin America's 50 Best (2016) y puesto 18 en 2025. Mezcla raíces afro, indígenas, asiáticas y criollas.

Lo que destacan: Destacan el menú degustación, los arroces y los cócteles con ingredientes locales. Algunos sintieron el servicio apurado.

Pide: Menú degustación o un arroz

Reserva con días de anticipación. Cierra los domingos.

Calificaciones y número de reseñas consultados en octubre de 2026; cambian con el tiempo. Los resúmenes de reseñas son nuestros. Horarios y precios pueden variar: confirma antes de ir.

SABORES DEL DESTINO

QUÉ PROBAR

SANCOCHO PANAMEÑO

Sopa de gallina con ñame y culantro, acompañada de arroz blanco. Es el plato nacional panameño y lo encuentras en casi cualquier fonda.

PESCADO CON ARROZ CON COCO

En Guna Yala la comida gira alrededor de lo que se pesca ese día: pescado frito o guisado, arroz con coco y plátano.

CEVICHE DEL MERCADO DE MARISCOS

Pescado o camarón curado en limón con cebolla y ají, servido en vasitos. El mercado queda entre el Casco Antiguo y la Cinta Costera.

HOJALDRAS

Masa frita, esponjosa y algo dulce, típica del desayuno panameño junto con huevos o bistec. Pídelas en una fonda local.



BOKANA TRAVEL

¿TE IMAGINAS EN PANAMÁ Y SAN BLAS? DISEÑÉMOSLO JUNTOS.

Súmate a uno de nuestros grupos con cupo individual o viaja con tu gente en un viaje privado. Escanea el código o escríbenos.

Escríbenos por WhatsApp

WhatsApp +57 315 817 6079

bokanatravel@gmail.com

bokanatravel.co/destinos/panama-y-san-blas/

FUENTES CONSULTADAS

Servicio Nacional de Migración de Panamá: requisitos para turistas (Ley de Migración, art. 43)
Consulado de Colombia en Panamá (Cancillería): Guía del inmigrante colombiano en Panamá
Wikipedia: política de visados de Panamá (estancia de 90 días para colombianos)
IATI Seguros: requisitos para viajar a Panamá desde Colombia en 2026
Congreso General Guna: Reglamento de Turismo
PlanPTY: guía de San Blas (Guna Yala), tasas, transporte y alojamiento
Wikipedia: Guna Yala
Mi Diario: los gunas y la veda de langosta (15 de mayo de 2021)
Visit Canal de Panamá: Centro de Visitantes de Miraflores
Biomuseo
UNESCO: Sitio arqueológico de Panamá Viejo y Distrito histórico de Panamá
Wikipedia: Ciudad de Panamá (tabla climática OMM 1991-2020)
Wikipedia: balboa panameño
Wikipedia: hora en Panamá
Wikipedia: electricidad por país (enchufes y voltaje)
Copa Airlines: vuelos entre Panamá y Colombia
Copa Airlines: vuelos desde Cali
Click&Sailing: mejor época para navegar en San Blas
Latin America's 50 Best 2025, lista Panamá (News in America, 7 dic. 2025)
50 Best Discovery: Fonda Lo Que Hay
TripAdvisor: Fonda Lo Que Hay
TripAdvisor: Caleta
Eats Panama: Caleta
Wanderlog: Café Coca-Cola

Fotografías: Mónica J. Mora (CC BY-SA 3.0), Wikimedia Commons (portada) · RB Photo (CC BY 2.0), Wikimedia Commons · David Brossard (CC BY-SA 2.0), Wikimedia Commons · Ayaita (CC BY 3.0), Wikimedia Commons.

Bokana Travel. En cumplimiento de la Ley 679 de 2001 y la Ley 1336 de 2009, Bokana Travel rechaza la explotación, la pornografía, el turismo sexual y cualquier forma de abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes.