

Consejos de viaje

L A O S

Información general

auroratravel.asia



ZONA HORARIA Y HORARIO DE TRABAJO

Laos opera con la hora de Indochina (ICT), que es GMT +7 horas. El horario comercial estándar suele ser de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., de lunes a viernes. Muchos restaurantes, tiendas y servicios en zonas turísticas permanecen abiertos hasta las 9:00 p.m. o más tarde.



IDIOMA

El lao es el idioma oficial de Laos, y aunque el inglés se habla ampliamente en las principales zonas turísticas, la fluidez puede ser limitada en las regiones rurales. El tailandés se entiende comúnmente, especialmente cerca de la frontera tailandesa, ya que los idiomas laosiano y tailandés comparten similitudes. En los negocios y el comercio, también se habla chino mandarín y vietnamita.



PASAPORTE & VISADO

Se requiere un pasaporte válido con al menos seis meses de validez para ingresar a Laos. La mayoría de las nacionalidades necesitan una visa, que se puede obtener a través de la Visa a la Llegada (VOA) en aeropuertos internacionales y fronteras terrestres, un sistema de visa electrónica para nacionalidades seleccionadas o por adelantado en las embajadas y consulados de Laos. El visado de turista estándar tiene una validez de 30 días y se puede prorrogar en las oficinas de inmigración de Vientiane o a través de las agencias de viajes. Se recomienda consultar las últimas regulaciones de visa antes de viajar. A partir del 1 de septiembre de 2025, la Tarjeta de Inmigración Digital de Laos reemplaza las tarjetas en papel de llegada y salida y será obligatoria para todos los viajeros internacionales.



TRANSPORTATION

Moverse por Laos es una aventura, con una variedad de opciones de transporte disponibles. Los tuk-tuks y songthaews (camionetas compartidas) son los medios más comunes de viajes de corta distancia en ciudades y pueblos. Los taxis con taxímetro y las aplicaciones de transporte como Loca están disponibles en Vientiane y LuangPrabang. Autobuses y minibuses conectan las principales ciudades. El alquiler de motos también es popular entre los turistas, pero se requiere una licencia de conducir internacional.



ELECTRICIDAD

Laos funciona con un voltaje de alimentación de 230 V y una frecuencia de 50 Hz. Los tipos de enchufes comunes incluyen Tipo A (dos clavijas planas), Tipo C (dos clavijas redondas) y Tipo E/F (común en Europa). Se recomienda a los viajeros que traigan un adaptador universal, ya que las tomas de corriente pueden variar según el alojamiento.



DIVISA

La moneda oficial es el Lao Kip (LAK), pero el dólar estadounidense (USD) y el baht tailandés (THB) son ampliamente aceptados en las zonas turísticas. A partir de 2024, el tipo de cambio es de aproximadamente 20.000 LAK por dólar estadounidense. Si bien las tarjetas de crédito se aceptan en hoteles, restaurantes y grandes tiendas de alta gama, el efectivo es el método de pago preferido en la mayoría de los lugares, especialmente en las áreas rurales. Los cajeros automáticos están disponibles en las principales ciudades, pero pueden cobrar altas tarifas de retiro, por lo que se recomienda llevar suficiente efectivo en denominaciones más pequeñas.





Hacer

- Saluda a las personas con un Nop (juntando las palmas de las manos en un gesto similar a una oración) en lugar de un apretón de manos.
- Muestre respeto a los ancianos, a los monjes y a las tradiciones religiosas a través de un discurso y gestos educados..
- Use ambas manos al dar o recibir artículos, especialmente a ancianos o funcionarios..
- Vístete modestamente cuando visites templos o sitios religiosos (cubre los hombros y las rodillas).
- Quítese los zapatos antes de entrar a casas, pagodas o templos.
- Pida permiso antes de tomar fotografías de personas, monjes, lugares religiosos o comunidades rurales.

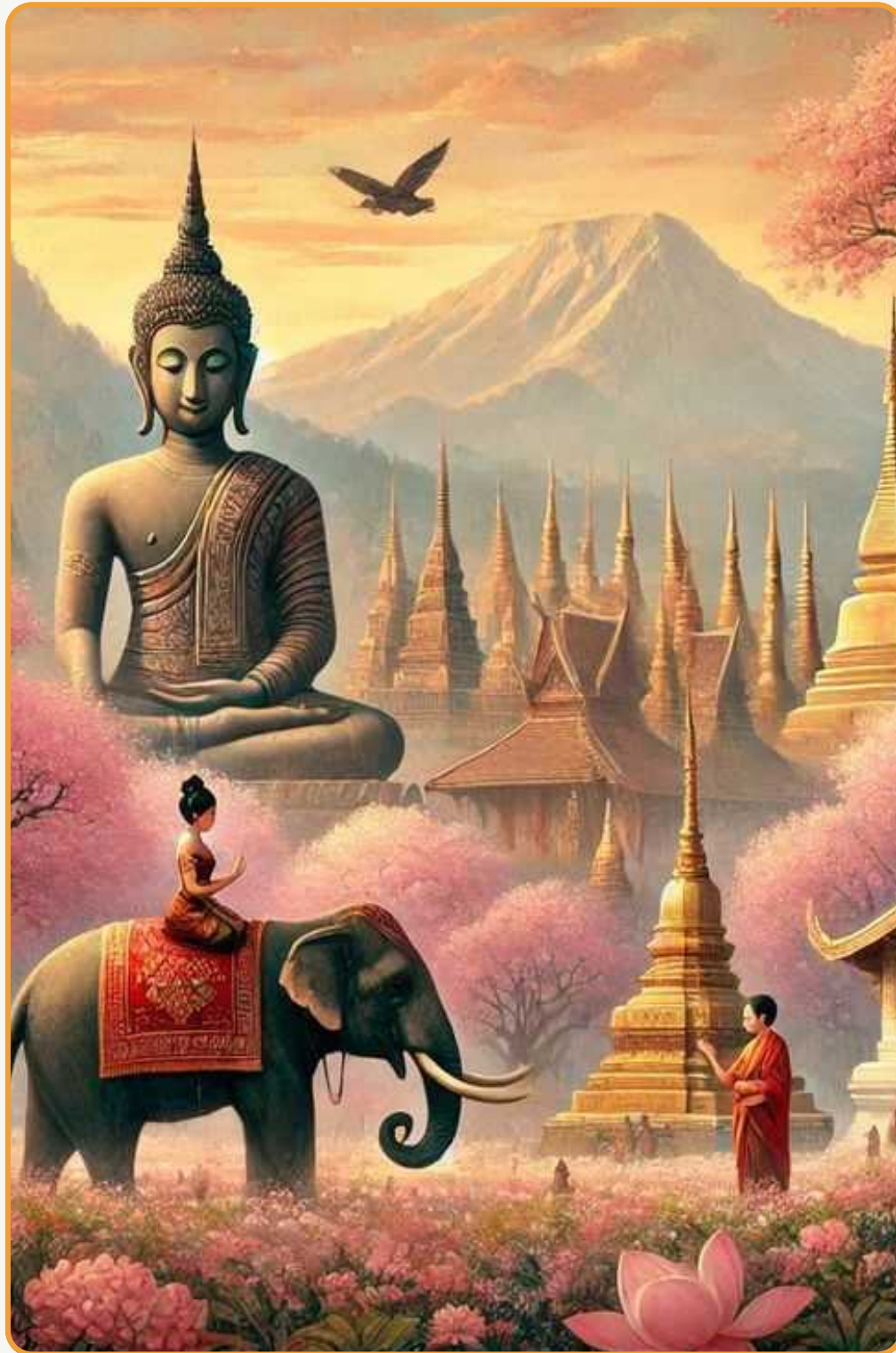


No Hacer



- No toque la cabeza de una persona, incluidos los niños, ya que se considera sagrada.
- No señale a personas u objetos con el dedo índice; En su lugar, usa toda la mano.
- No levante la voz ni muestre enojo en público; El pueblo lao valora la calma y evitar la confrontación.
- Las mujeres no deben tocar a los monjes ni entregarles objetos directamente, coloque las ofrendas sobre una mesa o mantel.
- Evite las demostraciones excesivas de afecto en público.
- No discuta temas delicados como la política o conflictos pasados a menos que se le invite a hacerlo.





REQUISITOS SANITARIOS

Se recomienda a los viajeros a Laos que consulten con su proveedor de atención médica o con un especialista en medicina del viajero para asegurarse de que están al día con las vacunas de rutina y para analizar las vacunas necesarias. Las vacunas recomendadas pueden incluir:

- **Sarampión, paperas y rubéola (MMR):** Asegúrese de estar completamente vacunado, ya que se han producido brotes en varias regiones.
- **Difteria y tétanos:** Mantener las vacunas al día es esencial debido a los brotes periódicos.
- **Hepatitis A y B:** Se recomienda la vacunación debido al riesgo potencial de exposición.
- **Tifoidea:** Recomendado para viajeros, especialmente aquellos que planean consumir comida local o callejera.
- **Rabia:** Considere la vacunación si planea participar en actividades que podrían ponerlo en contacto con animales, particularmente perros o monos.
- **Encefalitis japonesa:** Recomendado para viajeros que pasan períodos prolongados en áreas rurales o durante la temporada de transmisión.
- **Malaria y dengue:** Las enfermedades transmitidas por mosquitos son un riesgo, especialmente en áreas remotas o boscosas. Use repelente de insectos, use ropa de manga larga y duerma bajo un mosquitero si se hospeda en lugares rurales.

Se recomienda encarecidamente a todos los viajeros que compren un seguro de viaje personal completo antes de la salida. Este seguro debe cubrir los gastos relacionados con la salud, incluida la evacuación médica, así como la pérdida o el robo de pertenencias personales. Contar con un seguro de tu país de origen puede simplificar el proceso en caso de accidente o enfermedad, evitando complicados trámites en el extranjero.

QUÉ LLEVAR

Para garantizar un viaje cómodo y seguro a Laos, tenga en cuenta los siguientes consejos para empacar:

- **Ropa:** Empaca ropa ligera y transpirable adecuada para un clima tropical. Incluya una chaqueta ligera o un suéter para las noches más frescas o los ambientes con aire acondicionado.
- **Elementos esenciales de la salud:** Lleve bloqueador solar, un sombrero de ala ancha y repelente de insectos que contenga DEET para protegerse contra los mosquitos.
- **Medicamentos:** Lleve consigo un botiquín básico de primeros auxilios y cualquier medicamento recetado que necesite, junto con una copia de la receta.
- **Documentación:** Guarde fotocopias de documentos importantes, como su pasaporte, visa, seguro de viaje y registros de vacunación, en un lugar seguro separado de los originales.
- **Misceláneo:** Una botella de agua reutilizable, un paraguas de viaje y un adaptador de corriente adecuado para los enchufes eléctricos de Laos pueden ser muy útiles.





ADUANAS Y FORMALIDADES

Por lo general, los viajeros que llegan a Laos deben completar una tarjeta de llegada y un formulario de declaración de aduanas a la entrada. Estos formularios generalmente se distribuyen en los vuelos o se pueden obtener en los mostradores de inmigración. Los visitantes con una eVisa deben presentar una copia impresa de su carta de aprobación junto con su pasaporte.

Franquicias libres de impuestos

- **Alcohol:** Hasta 1 litro de licor.
- **Tabaco:** Hasta 200 cigarrillos, 50 puros o 250 gramos de tabaco.
- **Otros bienes:** Artículos personales y regalos con un valor total no mayor a \$50 USD.

Artículos restringidos y prohibidos

- Los viajeros tienen prohibido traer lo siguiente a Laos:
- Estupefacientes y sustancias psicotrópicas.
- Armas de fuego, explosivos y municiones (a menos que cuenten con autorización previa del gobierno).
- Materiales obscenos o publicaciones políticamente sensibles.
- Especies silvestres en peligro de extinción y productos derivados de ellas (como el marfil y ciertas pieles de animales).

Medicamentos y Declaraciones Especiales

- Los viajeros que lleven medicamentos recetados deben traerlos en su empaque original, junto con una nota del médico o una receta para evitar problemas en la aduana.
- Las grandes cantidades de dinero en efectivo (que superen los \$10,000 USD) deben declararse a la llegada y a la salida.

Salida de Laos

- Los artefactos antiguos y las reliquias culturales requieren permisos especiales para su exportación. Compre siempre a distribuidores de confianza que proporcionen documentación oficial.
- Grandes cantidades de Lao Kip (LAK) no pueden ser sacadas del país. Es aconsejable cambiar el resto de la moneda antes de salir.





CLIMA Y TIEMPO

Laos tiene un clima tropical monzónico, caracterizado por tres estaciones distintas:

Estación Fría y Seca (Noviembre a Febrero)

- Temperaturas agradables que oscilan entre 15 y 27 °C (59 y 81 °F).
- Baja humedad con cielos despejados, por lo que es el mejor momento para visitarlo.
- Las regiones del norte y las tierras altas, como Luang Prabang y Phongsaly, pueden ser bastante frías por la noche, a veces cayendo por debajo de los 10 °C (50 °F).

Estación cálida y seca (marzo a mayo)

- Las temperaturas suben a 30-40 °C (86-104 °F), siendo abril y mayo los meses más calurosos.
- Alta humedad, especialmente en zonas bajas como Vientiane y Pakse.
- Los niveles de agua del río Mekong descienden, exponiendo bancos de arena y limitando algunos viajes en barco.

Temporada de lluvias (junio a octubre)

- Las temperaturas oscilan entre 25 y 35 °C (77 y 95 °F).
- Lluvias fuertes frecuentes pero de corta duración, principalmente en la tarde o noche.
- Exuberantes paisajes verdes, ríos llenos y menos turistas en las principales atracciones.
- Algunos caminos rurales pueden volverse fangosos y de difícil acceso debido a las inundaciones.





COMMUNICATIONS

- **Teléfono/Tarjeta SIM**

Laos tiene tarifas de llamadas internacionales relativamente altas, por lo que es mejor consultar con su hotel antes de hacer llamadas directas. El uso de servicios VOIP como WhatsApp, Skype o Zoom puede ayudar a reducir costos. Si su teléfono está desbloqueado, comprar una tarjeta SIM local es una opción rentable. Las tarjetas SIM de prepago con datos móviles 4G/5G están ampliamente disponibles en Vientiane, Luang Prabang y otras ciudades importantes, a partir de unos 5 dólares. Puede recargar crédito fácilmente en tiendas de conveniencia, tiendas móviles o a través de aplicaciones de banca móvil. Los principales proveedores de telecomunicaciones en Laos son: Unitel, Lao Telecom, Beeline Laos.

- **Internet**

El acceso a Internet está ampliamente disponible en hoteles, restaurantes, cafeterías y centros de servicios de Internet. El Wi-Fi gratuito es común en hoteles, aeropuertos y lugares turísticos populares, aunque las velocidades pueden variar, especialmente en áreas remotas. La conectividad 4G es confiable en las ciudades, mientras que las áreas rurales pueden tener velocidades más lentas. Laos está ampliando su red 5G, pero la cobertura sigue limitada a Vientiane y algunas zonas urbanas.

- **Servicio Postal**

El servicio postal de Laos ofrece servicios de correo internacional estándar, con el Servicio de Correo Urgente (EMS) disponible para una entrega más rápida a muchos países. El correo internacional suele tardar de 5 a 14 días, dependiendo del destino. Las principales oficinas de correos se encuentran en Vientiane, Luang Prabang y Pakse, y algunos hoteles ofrecen servicios de correo para mayor comodidad.

COCINE DE LAOS

La cocina laosiana es conocida por sus sabores audaces, hierbas frescas y arroz pegajoso, que es un alimento básico en casi todas las comidas. Influenciada por las tradiciones culinarias tailandesas, vietnamitas y chinas, la comida de Laos a menudo incluye carnes a la parrilla, salsas picantes y sopas aromáticas.

- **Alimentos**

Larb (una ensalada de carne picada con hierbas y lima).

Tam Mak Hoong (Ensalada picante de papaya verde).

Khao Poon (una sopa de fideos a base de coco).

- **Bebidas**

Café: Laos produce café de alta calidad, especialmente de la meseta de Bolaven. El café de Laos suele ser fuerte y se sirve con leche condensada (café nom yen) o como café negro.

Cerveza: La cerveza más popular es Beerlao, una lager elaborada localmente que está ampliamente disponible y es muy apreciada en el sudeste asiático.

Vino de arroz y Lao-Lao: Lao-Lao es un whisky de arroz tradicional, que se encuentra comúnmente en áreas rurales y mercados locales. Tiene un sabor fuerte y a menudo es

Seguridad en el agua: El agua del grifo no es potable para beber. Se recomienda beber agua embotellada o filtrada, que está ampliamente disponible a precios razonables. Muchos hoteles y restaurantes ofrecen recargas gratuitas de agua filtrada.





DIVISAS, CAMBIO DE MONEDA Y CAJEROS AUTOMÁTICOS

La moneda oficial de Laos es el Lao Kip (LAK). Los billetes vienen en denominaciones de 500; 1,000; 2,000; 5,000; 10,000; 20,000; 50,000; y 100.000 LAK. A partir de 2024, el tipo de cambio fluctúa alrededor de 20,000 LAK por dólar estadounidense. Sin embargo, en muchas zonas turísticas, el dólar estadounidense y el baht tailandés también son ampliamente aceptados, especialmente para transacciones más grandes.

Tarjetas de crédito

Visa y MasterCard se aceptan en los principales hoteles, restaurantes de lujo y negocios más grandes en ciudades como Vientiane, Luang Prabang y Pakse. Sin embargo, muchas pequeñas tiendas, mercados locales y zonas rurales funcionan solo en efectivo. Algunas empresas pueden aplicar un recargo del 3% al 4% en las transacciones con tarjeta.

Cajeros automáticos

Los cajeros automáticos están ampliamente disponibles en las principales ciudades y zonas turísticas, pero a menudo tienen un límite de retiro de 1,500,000 a 2,500,000 LAK por transacción (aproximadamente \$75-\$125 USD). Es posible que se apliquen tarifas de transacciones internacionales, por lo que es mejor retirar cantidades más grandes de una vez para minimizar las tarifas. Algunos cajeros automáticos dispensan tanto Lao Kip como baht tailandés.

Money Exchange

Las monedas extranjeras se pueden cambiar en bancos, oficinas de cambio y algunos hoteles. El dólar estadounidense y el baht tailandés son las monedas más intercambiadas. Los tipos de cambio pueden variar ligeramente entre ubicaciones, por lo que es aconsejable comparar las tasas antes de cambiar grandes cantidades. Se recomienda llevar denominaciones pequeñas de Lao Kip para las compras diarias, ya que los billetes más grandes a veces pueden ser difíciles de romper.

SEGURIDAD

Pertenencias personales

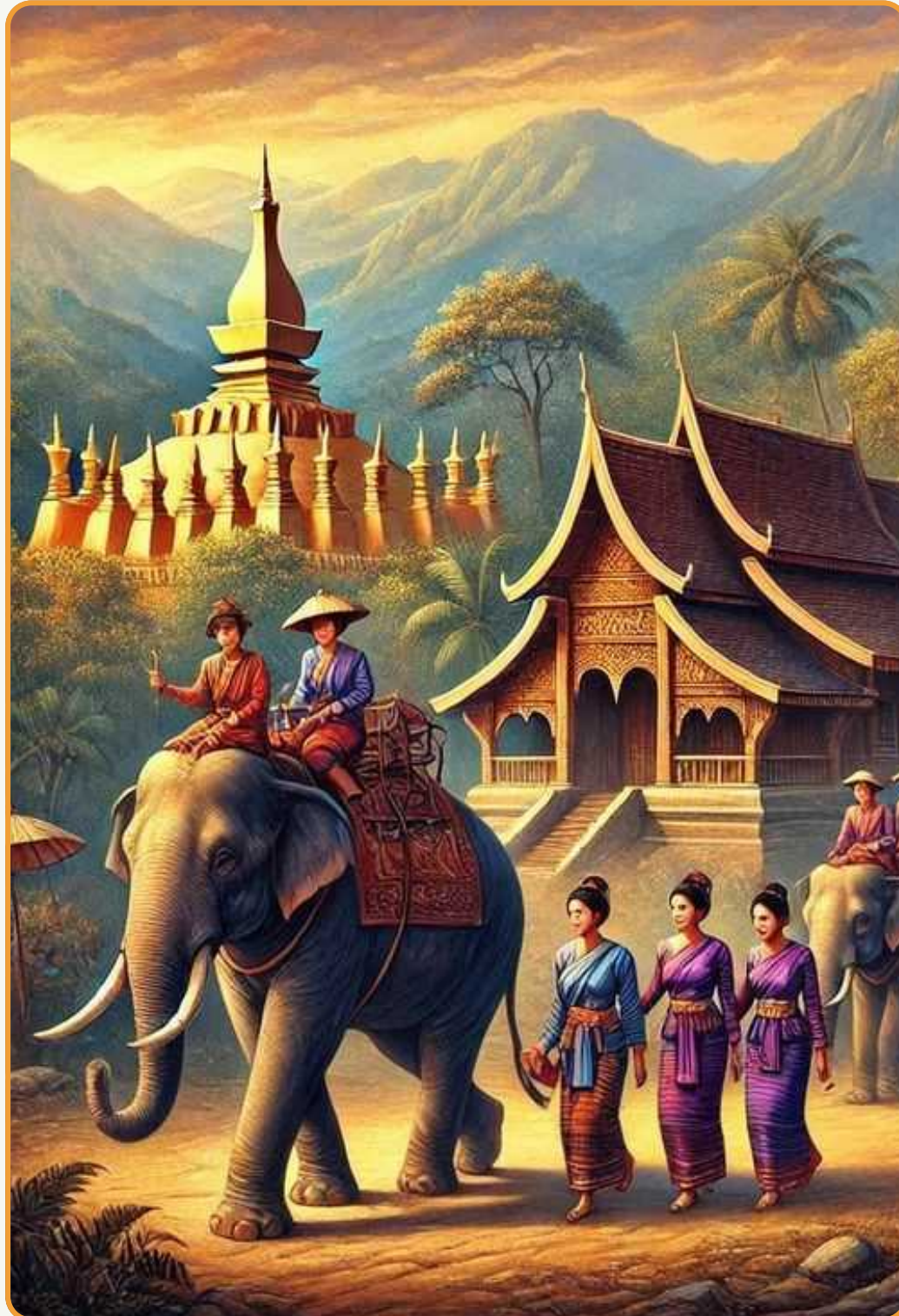
Si bien Laos es generalmente un país seguro para los viajeros, es importante tomar precauciones con sus pertenencias personales. Evite exhibir artículos valiosos como joyas, grandes cantidades de dinero en efectivo o aparatos electrónicos costosos en público. Use un cinturón de dinero o una bolsa antirrobo segura para guardar sus objetos de valor, especialmente cuando explore áreas concurridas. Muchos hoteles ofrecen cajas fuertes en las habitaciones o en la recepción, que se pueden utilizar para guardar pasaportes y otros documentos importantes.

Hurto

Los carteristas y el robo de bolsos pueden ocurrir ocasionalmente en lugares concurridos como mercados, estaciones de autobuses y sitios turísticos populares. Cuando conduzca en tuk-tuks o motocicletas, mantenga su bolso bien atado a su cuerpo y evite usar su teléfono cerca del tráfico, ya que puede ocurrir un robo. Tenga mucho cuidado por la noche, especialmente en las áreas menos pobladas.

Objetos perdidos

Presentar una denuncia policial por artículos perdidos o robados puede ser un proceso lento y las posibilidades de recuperar los bienes robados son bajas. Para minimizar las pérdidas, guarde fotocopias de documentos importantes como su pasaporte, visa y seguro de viaje. Lleve solo lo que necesite cuando salga y deje dinero extra y objetos de valor asegurados en su hotel. Se recomienda encarecidamente comprar un seguro de viaje que cubra robo, pérdida y emergencias para mayor seguridad.





VUELOS NACIONALES Y TASAS AEROPORTUARIAS

Tasa aeroportuaria

- Las tasas aeroportuarias para vuelos nacionales e internacionales están incluidas en el precio del billete. No se requiere ningún pago adicional en el aeropuerto.

Recomendaciones de check-in

- Vuelos internacionales: llegue al menos 3 horas antes de la salida.
- Vuelos domésticos: llegue al menos 2 horas antes de la salida.
- El check-in en línea está disponible para la mayoría de las aerolíneas, pero algunos aeropuertos nacionales pueden requerir una tarjeta de embarque impresa.

Franquicia de equipaje

- Lao Airlines, la aerolínea nacional, permite 1 maleta facturada (20-23 kg) y 1 equipaje de mano (7 kg) para los pasajeros de clase económica.
- Las aerolíneas de bajo costo como AirAsia y Thai AirAsia a menudo cobran extra por el equipaje facturado, por lo que se recomienda revisar las políticas de equipaje antes de reservar.
- Las tarifas de equipaje con sobrepeso pueden ser costosas, por lo que se recomienda reservar equipaje adicional con anticipación si es necesario.

COMPRAS Y REGATEO

Laos es conocido por su seda tejida a mano, joyas de plata, tallas de madera, artesanías de bambú y café cultivado localmente.

Mercados Locales

- el mercado matutino de Vientiane (Talat Sao) y el mercado nocturno de LuangPrabang, que ofrecen textiles, artesanías y recuerdos.
- Los pueblos artesanales locales venden auténticos productos hechos a mano directamente de los artesanos.

Negociación en Laos

- Se espera que se regatee en los mercados y con los vendedores ambulantes, pero no en las tiendas de precio fijo ni en los centros comerciales.
- Un enfoque amistoso ayuda a negociar un precio justo, y alejarse puede alentar una oferta más baja.
- Sé respetuoso y razonable al regatear para asegurar un intercambio positivo.

Vendedores ambulantes

- Los vendedores pueden ser persistentes, especialmente en las zonas turísticas. Un cortés pero firme "Bo khop chai" ("No, gracias" en lao) es suficiente para rechazar una oferta.
- Tenga cuidado al comprar plata, piedras preciosas o antigüedades, ya que algunas pueden no ser auténticas. Compre en tiendas de buena reputación para garantizar la calidad.





PROPINAS

Las propinas en Camboya son apreciadas, pero no obligatorias. Si bien no es una tradición cultural fuerte, se está volviendo más común en la industria del turismo. A continuación se muestran los montos de propina sugeridos (en USD):

Guías turísticos y conductores

- Tour privado: \$5-10 por pasajero por día para un guía local o de la ciudad.
- Tour en grupo: \$4-7 por pasajero por día para un guía acompañado; \$2-5 por pasajero por día para un guía local.
- Conductores: Por lo general, reciben aproximadamente la mitad de lo que reciben los guías (\$2-5 por pasajero por día).
- Trekking o tours de aventura: Se recomienda dar propinas adicionales, alrededor de \$3-5 por guía por día.

Personal del hotel y del restaurante

- Restaurantes: 5-10% de la factura si no se incluye un cargo por servicio.
- Servicio de limpieza: \$2-3 por día por habitación.
- Porteadores: \$1-2 por maleta, dependiendo del tamaño del equipaje.

Personal de cruceros en barco

- Excursión de un día en barco: \$1-3 por pasajero.

Otros proveedores de servicios

- Spa y masajistas: \$2-5 por tratamiento, especialmente si el servicio es bueno.
- Conductores de tuk-tuk: No es obligatorio, pero se agradece redondear la tarifa o dar \$1-2 por viajes más largos.



Thank You



Head Office: Vinare building, 141 Le Duan street, Cua Nam Ward, Hanoi, Vietnam
Tel: +84 24 3747 2597 | www.auroratravel.asia | sale@auroratravel.asia