PACK LIGHTLY

EL REINO QUE COBRA A SUS VISITANTES PARA SEGUIR SIENDO ASÍ

Bután

Que compra realmente la tarifa diaria obligatoria, la ascension al Nido del Tigre paso a paso, y como planificar un viaje guiado que no se sienta como uno.



p. 31 La tarifa diaria, el alojamiento, el guía: una semana real con costes desglosados

p. 22 Nido del Tigre, la ascensión hora a hora y qué esperar

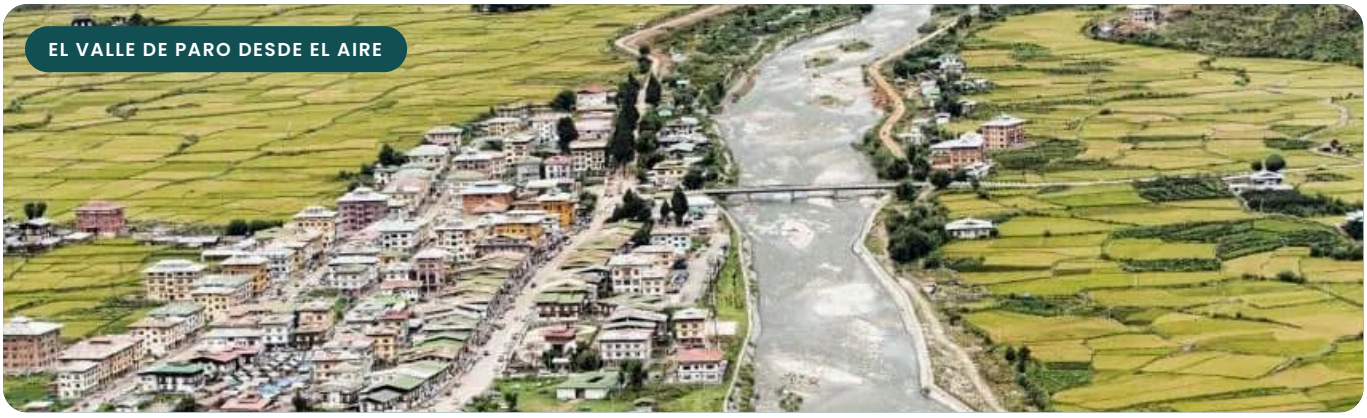
p. 11 La Felicidad Nacional Bruta como política de estado, no como eslogan

47 PÁGINAS USD Y NGULTRUM SDF 100 USD/NOCHE EDICIÓN 2026.06

foto: Wikimedia Commons

Empieza aquí

qué es un viaje a Bután, cuánto cuesta y para quién es realmente



EL VALLE DE PARO DESDE EL AIRE

Bután no es un destino para mochileros. Es guiado, pausado y caro a propósito, y el precio es la política: una Tarifa de Desarrollo Sostenible obligatoria de 100 USD por noche se suma a tu alojamiento, comida, guía y transporte. Esa tarifa es la verdadera barrera de entrada, no el sello del visado. A cambio obtienes un reino budista himalayo que ha optado por un turismo de bajo volumen, mide su progreso como Felicidad Nacional Bruta y mantiene el 60 por ciento de su territorio bajo bosque por mandato constitucional. Esta guía empieza por la economía que la mayoría esconde, y luego explica para quién sigue mereciendo la pena.

La forma de un viaje

Casi todas las primeras visitas recorren los valles occidentales: vuelo a Paro, luego Thimphu, Punakha y Phobjikha, entre cinco y diez días. La única carretera este-oeste hace que el país sea lento. Distancias cortas ocupan el día entero, así que la profundidad gana a la cobertura.

Cuánto cuesta un día

El suelo realista ronda los 230 USD al día todo incluido para un viaje guiado económico, unos 400 en gama media, cifras de 2026. Solo la SDF ya son 100 de eso, antes de la primera comida. El desglose completo está en la página 31.

Organízalo antes de volar

No se puede entrar de forma independiente: reserva primero un operador u hotel butanés autorizado para tramitar el visado y la SDF. Solo Drukair y Bhutan Airlines vuelan a Paro. La página 33 detalla qué reservar primero, y en qué orden.



PUNAKHA DZONG



BAILARÍN ENMASCARADO, TSECHU

CÓMO FUNCIONAN LOS ENLACES

Algunos enlaces de reserva generan una comisión para Pack Lightly, sin coste adicional para ti. El aviso completo está en la última página.

Índice

toca una línea para ir directo

01 El país 06

02 Dónde ir 09

03 Qué hacer 21

04 La tarifa, rutas e itinerarios 29

05 Cuándo ir 36

06 Información práctica 39

07 Seguridad y sentido común 44

08 Herramientas, tarjetas imprimibles, fuentes 48

ACCESOS RÁPIDOS

La tarifa diaria y los permisos, desglosados 31

Nido del Tigre, la ascensión completa 22

Felicidad Nacional Bruta, explicada 11

Tu viaje en una página

7 días, valles occidentales · desde ~230 USD/día todo incluido · mejor mar-may y oct-nov

Si no lees nada más, este es el viaje. Una primera visita recorre los cuatro valles occidentales: vuelo a Paro, luego Thimphu, Punakha y Phobjikha, y vuelta a Paro para la ascensión al Nido del Tigre. Las carreteras son lentas y montañosas, así que planifica una semana como mínimo. Presupuesta con las cifras todo incluido de abajo, que ya incorporan la Tarifa de Desarrollo Sostenible. Reserva un operador autorizado antes que nada: sin él no hay visado ni entrada.

LA RUTA

Paro — día 1-2
1,5h en coche
Thimphu — día 3
3h por Dochula
Punakha — día 4-5
5h en coche
Paro + Taktsang — día 6-7

COSTE DIARIO TODO INCLUIDO

Económico	230 USD
Gama media	400 USD
Lujo	1.500 USD

RESERVA PRIMERO

01	Un operador u hotel autorizado, para tramitar visado y SDF	Página de visado
02	Vuelos hasta una puerta de entrada, y luego el salto a Paro	Skyscanner
03	eSIM, instálala antes de salir	Saily

MEJORES MESES

ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic

mejor: vistas despejadas, floraciones o festivales
temporada media: frío o variable
monzón de verano, húmedo y gris

Bután de un vistazo

puntuaciones 0-100 · las barras son Bután, las marcas son la media del sur de Asia

PUNTUACIÓN

Infraestructura turística	35
Seguridad	90
Presupuesto económico	20
Naturaleza	90
Comida y bebida	55
Cultura	95

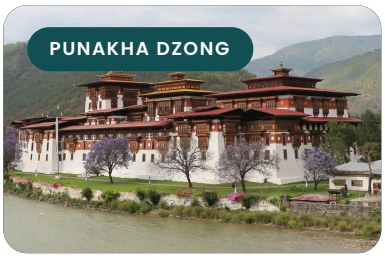
Económico, todo incluido	230 USD/día
Gama media	400 USD/día
Lujo	1.500 USD/día

CULTURA · NATURALEZA · AVENTURA · BIENESTAR

fuente: herramienta de comparación de países, 2026-06 · línea base media del sur de Asia

SEIS INSTANTÁNEAS DEL VIAJE













01

El país

Un reino budista que pone precio a sus propios visitantes para seguir siendo escaso, se mide por la felicidad y escribe su cobertura forestal en la constitución. Lee esto antes de juzgar la factura.

EN ESTE CAPÍTULO

Qué es Bután, y el modelo de la tarifa 07

Felicidad Nacional Bruta, explicada 11

Qué es Bután

~780.000 habitantes · Himalaya sin salida al mar · guiado, de pago, escaso

Un reino budista de aproximadamente 780.000 habitantes encajado entre India y el Tíbet, gobernado por un rey popular que cedió el poder real a un parlamento electo en 2008. Tiene el tamaño de Suiza, es mayormente vertical, y es el único país del mundo con balance de carbono negativo: sus bosques absorben más de lo que emite toda la nación. El turismo aquí es una decisión deliberada, no una industria dejada crecer sin control. Desde 2022 se puede viajar de forma independiente sin un tour empaquetado, pero aun así no se puede llegar por cuenta propia. Se reserva un operador u hotel butanés autorizado, que tramita el visado y cobra la Tarifa de Desarrollo Sostenible de 100 USD por noche antes de aterrizar. Esa tarifa resume en una línea toda la filosofía turística del país: alto valor, bajo volumen, y el dinero revierte en sanidad gratuita, educación gratuita y conservación.

CAPITAL	POBLACIÓN	MONEDA	SDF DIARIA
Thimphu	**~780k**	**BTN**	**100 USD**
sin semáforos	budista vajrayana	fija 1:1 con INR	por noche, aparte

LAS TRES COSAS QUE LO HACEN SINGULAR



VALLE DE THIMPHU

La tarifa que lo mantiene escaso

SDF · 100 USD por noche

Un gravamen diario obligatorio para cada visitante, reducido a la mitad desde 200 en 2023 y mantenido así hasta 2027. Los niños pagan menos y los menores de cinco años nada. Financia lo mismo que el país da gratis a sus propios ciudadanos.



BANDERAS DE ORACIÓN, DOCHULA

La felicidad como política de estado

Felicidad Nacional Bruta

No es un eslogan turístico sino un marco gubernamental medido con cuatro pilares, usado para filtrar la política real. Se traduce en un código de vestimenta, una prohibición del tabaco y una regla del 60 por ciento de bosque. La página siguiente lo desarrolla.

CARRETERA ESTE-OESTE

Una sola carretera de montaña, lenta

la carretera este-oeste

Una única carretera nacional recorre el país por crestas en zigzag. Aquí las distancias en el mapa engañan: un salto de 120 kilómetros puede consumir el día entero. Planifica menos valles y quédate más tiempo en cada uno.

PARA QUIÉN ESTÁ ESCRITA ESTA GUÍA

Viajero centrado en cultura

Dzongs, festivales tsechu y un guía que lo explica. La razón por la que viene la mayoría.

Senderista

El Nido del Tigre como calentamiento, el Druk Path como plato fuerte.

Pareja en un viaje especial

Una semana de caldeamiento, los templos, valles tranquilos, y el capricho de una vez en la década.

No es para: el mochilero

Sin ambiente de albergues, sin autobuses de subida y sin gente barata en los pueblos. La tarifa diaria lo descarta.

El territorio, las fronteras y por qué cuesta lo que cuesta

de sur a norte en 170 km · la economía de mantenerse escaso



PICOS DEL HIMALAYA, NORTE DE BUTÁN

Bután se eleva desde llanuras subtropicales en la frontera con India hasta picos himalayos de 7.000 metros en menos de 170 kilómetros. Esa compresión vertical le da tres franjas climáticas apiladas: selva tropical baja en el sur, los valles templados del centro donde ocurre casi todo el turismo, y un norte alpino de altura cerrado al público y hogar de picos sagrados aún sin escalar. El país está encajado entre dos gigantes, India al sur y el Tíbet al norte, y la mayoría de los viajeros llegan a través de India o de una de las puertas regionales hacia Paro.

El modelo de la tarifa se deriva de la geografía y de la política. Un reino pequeño en un entorno montañoso frágil decidió pronto que el turismo masivo destruiría aquello por lo que la gente viene. Así que puso precio al acceso en lugar de limitar directamente los números. La Tarifa de Desarrollo Sostenible es la palanca: fijarla lo bastante alta autolimita el volumen, mientras los ingresos compensan el carbono y financian la conservación. Estás pagando para mantener Bután tal como se ve en la fotografía del folleto.

↑

El norte de altura está restringido. Picos sagrados como el Gangkhar Puensum, la montaña sin escalar más alta del mundo, están prohibidos por ley para escaladores.

←

La mayoría de los viajes nunca salen de los valles centrales templados, entre 2.200 y 3.100 m. Ahí es donde están los dzongs, los pueblos y los treks más famosos.

Balance de carbono negativo, por constitución

La cobertura forestal nunca puede bajar del 60 por ciento. Actualmente está por encima del 70, y los bosques absorben más carbono del que emite el país.

Sanidad y educación gratuitas

Los ciudadanos no pagan por ninguna de las dos. Parte de la SDF y los ingresos por hidroelectricidad hacia India financian la diferencia.

Se abrió tarde, va despacio a propósito

Los primeros turistas llegaron recién en 1974. La televisión e internet llegaron en 1999. El ritmo es política, no atraso.

La hidroelectricidad paga las cuentas

Vender electricidad limpia himalaya a India es el motor económico. El turismo es el segundo motor, más pequeño

PROFUNDIZA MÁS

Dónde está el país y cómo se conectan los valles en la página de mapa y geografía, y la red protegida en el repaso de parques nacionales.

foto: Wikimedia Commons

Felicidad Nacional Bruta, la política detrás del eslogan

cuatro pilares · cómo se manifiesta sobre el terreno

La Felicidad Nacional Bruta es la frase que repite cada folleto y que casi ninguno explica. Es un marco de gobierno real, acuñado por el cuarto rey en los años 70 e incorporado a la constitución, que pregunta si una política mejora el bienestar y no solo la producción. Una encuesta nacional la mide en nueve ámbitos, y una herramienta de filtro puede bloquear leyes con mala puntuación. No se trata de que todos sonrían. Se trata de dar peso a la cultura, el medioambiente y la comunidad junto con la economía cuando el estado decide qué hacer. Los cuatro pilares de abajo son la estructura que lo sostiene, y cada uno deja una marca visible en tu viaje.

LOS CUATRO PILARES

Uno, desarrollo sostenible y equitativo, crecimiento que no deja atrás a personas ni regiones. Dos, conservación medioambiental, el origen de la regla del 60 por ciento de bosque y del estatus de carbono negativo. Tres, preservación de la cultura, que mantiene viva la arquitectura de los dzongs, la vestimenta y los festivales. Cuatro, buen gobierno, el paso a la democracia y el filtrado de la política según el bienestar. La política turística en sí pasa por este filtro, y por eso el país pone precio para lograr bajo volumen.

POR QUÉ NO ES SOLO PALABRERÍA

El marco tiene dientes que un eslogan no tendría. Bután prohibió la venta de tabaco durante años y sigue controlándola estrictamente. Limitó sus propias cifras de turistas mediante el precio en vez de perseguir más llegadas. Rechazó más de una vez un crecimiento más rápido pero más sucio. Se puede discrepar de las decisiones, pero son elecciones reales tomadas a contracorriente de lo que se le suele exigir a un país pobre. Eso es lo que hace que el lugar merezca entenderse, y no solo fotografiarse.

CÓMO SE MANIFIESTA EN TU VIAJE

CAPITAL SIN SEMÁFOROS

Thimphu, a base de señas

Se instaló un semáforo una vez y se retiró por demanda pública. Un agente con guantes blancos en un templete todavía dirige el tráfico. Parece una anécdota menor hasta que te das cuenta de que fue una decisión.

VESTIMENTA NACIONAL EN LA VIDA PÚBLICA

El gho y el kira

Los hombres visten el gho, las mujeres el kira, obligatorio en oficinas, escuelas y dzongs. Lo verás por todas partes, no montado para los visitantes. Vístete con modestia para encajar.

EL VERDE ESCRITO EN LA LEY

60 por ciento de bosque, para siempre

La constitución fija un suelo permanente de cobertura

SIGUE LEYENDO Tradiciones, religión y la etiqueta que se deriva de todo esto en el artículo sobre cultura, y las expectativas de vestimenta detalladas en la página del código de vestimenta.

02

Dónde ir

Los valles occidentales son el primer viaje realista. Cinco lugares, una carretera lenta entre ellos, y una razón para quedarte más tiempo en cada uno de lo que sugiere el mapa.

EN ESTE CAPÍTULO

Los valles occidentales, en el mapa 11

Paro 12

Thimphu 13

Punakha 14

Phobjikha y Gangtey 15

Bumthang, el corazón espiritual 16

Los valles, según lo que buscas 17

Los valles occidentales: tu primer viaje

Paro, Thimphu, Punakha, Phobjikha · una carretera, una semana como mínimo

Bután tiene valles orientales espectaculares y un sur salvaje, pero un primer viaje casi nunca va allí, y no debería. El este está a días de carretera de montaña, y la recompensa es para quienes repiten visita. Los cuatro valles occidentales concentran los lugares más destacados, los mejores dzongs, el Nido del Tigre y la logística más sencilla, todos conectados por el único tramo de carretera realmente bueno. Añade Bumthang en el centro si tienes diez días o más. El error habitual es intentar abarcar demasiado y acabar el viaje dentro del coche.

PARO	THIMPHU	PUNAKHA	PHOBJIKHA
2.200m	2.330m	1.200m	2.900m
aeropuerto + Taktsang	capital, 1,5h más	cálido, el gran dzong	valle de las grullas

LOS TIEMPOS EN CARRETERA QUE DEFINEN TU PLAN

Paro a Thimphu

Unas 1,5 horas por la mejor carretera del país, siguiendo el río. El tramo fácil.

Thimphu a Punakha

Alrededor de 3 horas cruzando el paso de Dochula a 3.100m, con todo el Himalaya a la vista en un día despejado.

Punakha a Phobjikha

Cerca de 3 horas subiendo hacia el valle glaciar. Frío, remoto, merece la pena por las grullas.

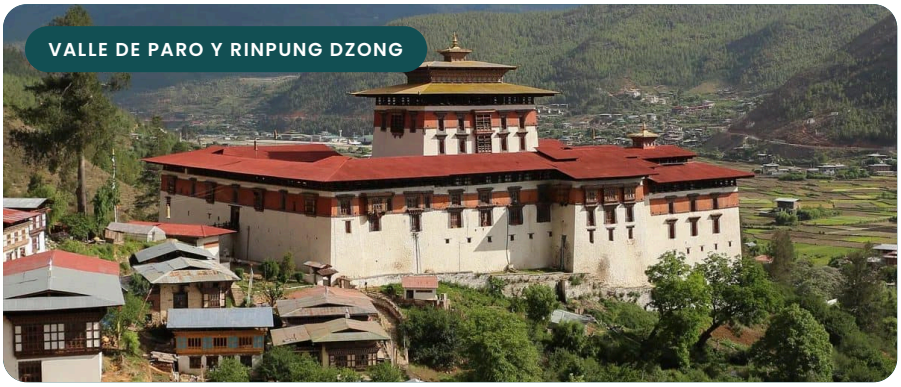
Hacia Bumthang

Otro día completo hacia el este cruzando dos pasos. Solo con diez días o más, o con un vuelo doméstico.

MÁS EN LA WEB Los valles clasificados en el repaso de los lugares más bellos, y los rincones más tranquilos en el artículo sobre Bumthang y Haa.

Paro

la puerta de entrada · 2 noches · aeropuerto, valle y Taktsang



Paro es donde aterrizas y donde termina el viaje, y merece más de la única noche que le dan la mayoría de los itinerarios. El valle es un amplio suelo verde de arrozales y granjas bajo colinas escalonadas, con el Rinpung Dzong de muros blancos sobre el río y el único aeropuerto internacional del país escondido en el valle como un secreto. Dedica el primer día a dejar que se asiente la altitud y a caminar por el dzong y el antiguo puente colgante de madera, sin lanzarte directo a la ascensión famosa.

Reserva el Nido del Tigre para el final del viaje, cuando ya estés aclimatado y en forma tras una semana de valles. Más allá de Taktsang, Paro conserva el dzong en ruinas de Drukgyel con el Jomolhari detrás en una mañana despejada, el Museo Nacional en la torre de vigilancia redonda sobre el dzong, y una calle principal de fachadas tradicionales que es el paseo más fácil del país. Es la llegada más suave que ofrece Bután.

Aterriza y descansa. Paro está a 2.200m. Tómate la primera tarde con calma para que la ascensión al Nido del Tigre más adelante sea un placer, no un sufrimiento.

El aterrizaje en Paro es uno de los más complicados del mundo. Solo un puñado de pilotos certificados lo pilotan. Elige ventanilla para ver el valle en el descenso.

Rinpung Dzong

La fortaleza-monasterio sobre el río, cruzada por un puente cubierto tradicional. El ancla del valle.

Museo Nacional (Ta Dzong)

La torre de vigilancia redonda sobre el dzong, la mejor introducción al arte y la historia butanesa antes de profundizar.

Drukgyel Dzong

Una ruina restaurada en la cabecera del valle, con el Jomolhari elevándose detrás en una mañana despejada.

Inicio de la ruta del Nido del Tigre

El comienzo de la subida a Taktsang, a diez minutos del pueblo. La página completa está en la página 22.

SIGUE LEYENDO

Diez recomendaciones para el valle en la página de Paro, y la ascensión en sí dentro del repaso de monumentos religiosos.

Thimphu

la capital · 1 a 2 noches · la única ciudad, y pequeña


BUDA DORDENMA, THIMPHU

Thimphu es la única ciudad del país y aun así se siente como un pueblo grande, la famosa capital sin semáforos donde un agente con guantes blancos dirige el tráfico a mano. Es donde lo moderno y lo tradicional conviven: un puñado de cafeterías y un mercado de fin de semana frente al gran Tashichho Dzong, que alberga el gobierno y el trono. Una noche basta para la mayoría, dos si quieres tomarte el tiempo de comprar textiles y artesanía a precios honestos.

El gran atractivo es el Buda Dordenma, un Buda dorado de 51 metros en una cresta sobre la ciudad, visible a kilómetros y que merece el corto trayecto por la vista del valle. Debajo, la ciudad premia el paseo sin rumbo: el Memorial Chorten, donde los locales dan vueltas y rezan durante todo el día, la reserva de takin, el curioso animal nacional del país, y el National Institute for Zorig Chusum, donde los estudiantes aprenden las trece artes tradicionales. Es la única pausa urbana del viaje antes de que los valles vuelvan a tomar el protagonismo.

El Tashichho Dzong abre a los visitantes solo fuera del horario de oficina y los fines de semana, ya que es una sede activa del gobierno. Tu guía calcula el momento.

El mercado de fin de semana junto al río es la mejor parada única para comida, textiles y sentir la vida cotidiana. Ve el sábado por la mañana.

Buda Dordenma

Un Buda dorado de 51 metros en la cresta, con la mejor vista de conjunto de la ciudad y el valle de abajo.

Memorial Chorten

La estupa blanca donde los locales circunvalan todo el día. El sitio religioso con más vida de la ciudad.

Tashichho Dzong

La fortaleza junto al río que alberga el gobierno y el trono, iluminada en dorado al atardecer.

Reserva de takin

El extraño animal nacional, mitad cabra, mitad antílope, en un recinto boscoso sobre la ciudad.

LA VERSIÓN LARGA

Diez cosas que hacer en la capital en la página de Thimphu, y la fauna del país, incluido el takin, en el reportaje sobre fauna.

Punakha

la antigua capital · 2 noches · valle cálido, el dzong más bello



PUNAKHA DZONG EN LA CONFLUENCIA DE LOS RÍOS

Punakha es el valle cálido y bajo que la mayoría acaba señalando en silencio como su favorito, y el Punakha Dzong es el edificio más bello del país. Se alza en el punto donde se encuentran dos ríos, el Pho Chhu y el Mo Chhu, una larga fortaleza blanca y ocre a la que se llega por un puente de madera en arco, enmarcada por jacarandás violetas cuando florecen en primavera. Fue la antigua capital y sigue siendo la sede de invierno del abad principal del país, y sus patios interiores son los más grandiosos que recorrerás.

El valle merece dos noches. La caminata al Khamsum Yulley Namgyal Chorten sube por terrazas de arroz hasta un templo en lo alto de una colina con una amplia vista del valle, una hora fácil en cada dirección. El Chimi Lhakhang, el templo de la fertilidad vinculado al "Loco Divino," se encuentra al otro lado de los campos y explica las pinturas de falos que habrás notado en las paredes de los pueblos. A 1.200 metros, Punakha es el único lugar de un circuito occidental donde puedes sentarte afuera en mangas de camisa.

Cruza el paso de Dochula en el camino de ida. En una mañana despejada, la cordillera oriental del Himalaya se alinea detrás de 108 chortens. Las nubes suelen ganar, así que sal temprano.

Los símbolos fálicos en las casas son una bendición vinculada al Chimi Lhakhang, no una broma. Tu guía te explicará la historia del Loco Divino.

Punakha Dzong

El edificio más bello de Bután, en la confluencia de los ríos. Reserva una hora tranquila para los patios y el templo interior.

Khamsum Yulley Chorten

Una hora de caminata por terrazas de arroz hasta un templo en lo alto de una colina con la mejor vista del valle.

Chimi Lhakhang

El templo de la fertilidad al otro lado de los campos, un paseo fácil y el origen de las pinturas de los pueblos.

El puente colgante

Uno de los más largos del país, cubierto de banderas de oración sobre el Pho Chhu. Un paseo corto y fotogénico.

EN LA WEB Nueve recomendaciones para el valle en la página de Punakha, y el lugar del dzong entre los sitios sagrados del país en el reportaje sobre monumentos religiosos.

foto: Wikimedia Commons

Phobjikha y Gangtey

el valle glaciar · 1 a 2 noches · grullas de nov a feb



Las grullas están presentes aproximadamente de noviembre a febrero. Ven fuera de esa ventana por la caminata y la tranquilidad, no por las aves.

Hace frío aquí incluso en primavera. Lleva una capa adecuada y espera calefacción con estufa de leña, no calor central, en los alojamientos del valle.

Phobjikha es el amplio valle glaciar sin árboles que se siente como el más remoto de todos, una cuenca en forma de U de prados y marismas a 2.900 metros donde el monasterio Gangtey Goenpa se asienta en un espolón bajo sobre todo el conjunto. Es el hogar invernal de la grulla de cuello negro: unos cientos de estas aves poco comunes migran desde la meseta tibetana entre finales de octubre y febrero, y el valle las protege con tanto cuidado que el tendido eléctrico se enterró para dejar libres sus rutas de vuelo. Las grullas son la razón para planificar una visita aquí, y en noviembre se celebra un pequeño festival en su honor.

Fuera de la temporada de grullas sigue siendo la parada más tranquila del recorrido. El Gangtey Nature Trail es una caminata suave de dos horas que baja por el valle desde el monasterio hasta el humedal y el centro de las grullas, la mejor caminata fácil del oeste de Bután. Las noches son frías y los alojamientos se apoyan en estufas de leña y baños de piedra caliente. Una noche es suficiente, dos si el silencio te convence.

Gangtey Goenpa

El monasterio del siglo XVII en el espolón sobre el valle, el centro espiritual de la cuenca.

Gangtey Nature Trail

Una caminata suave de dos horas desde el monasterio hasta el humedal. La caminata fácil del viaje.

Black-Necked Crane Centre

Un pequeño centro de información y observatorio junto a la marisma, mejor a primera hora de la mañana en invierno.

Un baño de piedra caliente

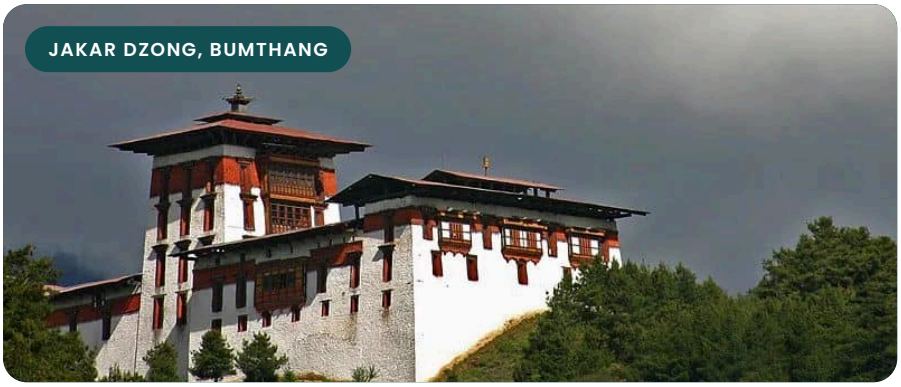
Los alojamientos del valle hacen muy bien el tradicional baño con piedras de río. El final perfecto para un día frío.

MÁS DETALLE

Ocho recomendaciones para el valle en la página de Phobjikha, y la grulla entre las especies del país en el reportaje sobre fauna.

Bumthang, el corazón espiritual

centro de Bután · para viajes de 10 días o más · los templos más antiguos



Vuela un tramo si añades Bumthang. El salto doméstico ahorra un día duro por carretera. La página sobre vuelos es la página 35.

Prueba la sidra de manzana local y el queso de la granja de fundación suiza. Ambas son especialidades de Bumthang que no encontrarás en otro lugar.

Bumthang son cuatro amplios valles en el centro del país y el lugar que los butaneses consideran su cuna espiritual, donde el budismo arraigó por primera vez y aún se conservan los templos más antiguos. Llegar implica un día completo hacia el este desde Phobjikha cruzando dos pasos altos, o un breve vuelo doméstico a Bathpalathang, por lo que encaja en un viaje de diez días y no en uno de una semana. La recompensa es un Bután más rural y apacible: huertos de manzanos, campos de trigo sarraceno, un famoso queso y cervecería de fundación suiza, y templos que preceden a casi todo lo demás en el oeste.

El Jambay Lhakhang y el Kurjey Lhakhang son los templos estrella, el primero considerado uno de los más antiguos del país y el segundo construido alrededor de una roca con la huella de Guru Rinpoche. El Jakar Dzong vigila el valle principal, y el Lago del Fuego (Burning Lake), una honda poza fluvial ligada a un santo hallador de tesoros, es el sitio más extraño y local de todos. Bumthang también acoge el Jambay Lhakhang Drup, uno de los festivales más impactantes del país, con una danza del fuego a medianoche.

Jambay y Kurjey Lhakhang

Dos de los templos más antiguos y sagrados del país, un par fácil de visitar juntos en el valle principal.

Jakar Dzong

El "castillo del pájaro blanco" en una cresta sobre la ciudad de Jakar, vigilando todo el valle de Bumthang.

Mebar Tsho, el Lago del Fuego

Una honda poza fluvial cubierta de banderas de oración, ligada al hallador de tesoros Pema Lingpa. Tranquila y profundamente local.

VALE LA PENA LEER

Siete recomendaciones para el valle en la página de Jakar, y el desvío más amplio por el centro del país en el reportaje sobre rincones de Bumthang y Haa.

foto: Wikimedia Commons

Los valles, según lo que buscas

cinco valles más el desvío central · elige la columna, lee hacia abajo

Los valles occidentales están lo bastante cerca entre sí como para que probablemente veas casi todos, así que la cuestión es dónde sumar una noche más que cuál saltarte. Esta matriz reemplaza una página de comparación: decide qué es lo que más quieres del viaje y luego lee la columna hacia abajo. Cada valle está además a una altitud distinta, algo que importa tanto para la comodidad como para el clima, así que la altura aparece en la segunda columna.

VALLE	ALTITUD	DZONGS	SENDERISMO	TRANQUILIDAD	CALIDEZ
Paro	2.200m	●●●	●●●	●○○	●●○
Thimphu	2.330m	●●○	●○○	●○○	●●○
Punakha	1.200m	●●●	●●○	●●○	●●●
Phobjikha	2.900m	●○○	●●○	●●●	●○○
Bumthang	2.600m	●●○	●●○	●●●	●●○

● puntos rellenos = mayor afinidad (3 = ideal para eso)

evaluación: equipo pack-lightly Bhutan, 2026-06

Una semana cubre Paro, Thimphu, Punakha y el Nido del Tigre sin apuros. Añade Phobjikha si son ocho días, Bumthang solo con diez o más.

Punakha es el valle cálido, Phobjikha el frío. Prepárate para ambos. El desnivel de altitud en un solo circuito supera los 1.700 metros.

VER TAMBIÉN Los valles ordenados en el reportaje de los lugares más bellos, y los rincones más tranquilos en el artículo sobre Bumthang y Haa.

03

Qué hacer

El ascenso al Nido del Tigre, las caminatas más largas, los dzongs, los festivales de máscaras y los pequeños rituales (un baño de piedra caliente, una tanda de tiro con arco) que hacen que un viaje se sienta butanés.

EN ESTE CAPÍTULO

El Nido del Tigre, el ascenso completo 19

Las caminatas del Druk Path y Jomolhari 20

Dzongs: cómo leer la arquitectura 21

Festivales tsechu y danzas de máscaras 22

Baños de piedra caliente, tiro con arco y la mesa 23

Dónde alojarse y qué reservar 24

El Nido del Tigre, el ascenso completo

Paro Taktsang · 900m de ascenso · 4 a 6 horas ida y vuelta



Paro Taktsang es la imagen de Bután y la ascensión que casi todo el mundo hace: un monasterio blanco adherido a un acantilado vertical 900 metros sobre el valle de Paro, donde se dice que Guru Rinpoche llegó volando a lomos de una tigresa y meditó en una cueva. La caminata hasta allí es el gran plan de medio día del país, y es más asequible de lo que sugieren las fotos al borde del precipicio. Es un ascenso constante por bosque en un camino ancho, no una escalada, pero la altitud y el desnivel son reales. Resérvalo para el final del viaje, cuando una semana en los valles te haya aclimatado.

Sal temprano, a las 8 de la mañana, para adelantarte al calor y a las multitudes. El camino sube entre pinos azules y banderas de oración hasta una cafetería mirador a mitad de camino, el punto de la foto clásica, y luego continúa con un descenso final y una subida por un desfiladero con cascada por una escalera de piedra hasta el propio monasterio. Calcula de cuatro a seis horas ida y vuelta a un ritmo cómodo. Los ponis pueden llevarte en la primera mitad, pero no en la bajada ni en la escalera final, así que la mayoría hace todo el trayecto a pie. Los teléfonos y bolsos se revisan en la entrada; los santuarios interiores prohíben las fotos y están profundamente activos.

Ve el día seis o siete, no el primer día. El inicio del camino está a 2.600m y el monasterio a 3.120m. Una semana de valles antes lo facilita mucho.

Lleva calzado de senderismo ya usado y carga agua y una capa. El clima cambia rápido en altitud, y los escalones de piedra cerca de la cima resbalan cuando están mojados.

Sin fotos dentro de los santuarios. Bolsos y cámaras se guardan en la entrada. El monasterio es un lugar vivo, no un mirador.

ETAPA 1, EL BOSQUE

Del inicio del camino a la cafetería

Un ascenso constante de 90 minutos entre pinos hasta la cafetería intermedia y el mirador de postal. Ponis disponibles en este tramo.

ETAPA 2, EL DESFILADERO

Del mirador a la escalera

Un tramo casi llano hasta el mirador superior, y luego un pronunciado descenso de piedra hacia el desfiladero de la cascada frente al monasterio.

ETAPA 3, EL MONASTERIO

La subida final

PROFUNDIZA

Taktsang en el contexto de los sitios sagrados del país en la página de monumentos religiosos, y qué llevar para la ascensión en la lista de equipaje.

foto: Wikimedia Commons

Las caminatas del Druk Path y Jomolhari

para senderistas · 3 a 9 días · pasos altos y campamentos base



Si el Nido del Tigre es el calentamiento, las caminatas de varios días de Bután son el plato fuerte, y reciben una fracción de la afluencia que ven las de Nepal. El Druk Path es la ruta clásica y accesible: una ruta de altura de tres a cuatro días entre Paro y Thimphu que cruza lagos alpinos y crestas por encima de los 4.000 metros, factible sin experiencia seria de montañismo pero una auténtica caminata de altitud. Es la mejor manera de probar la naturaleza salvaje de Bután en un viaje de duración normal, ya que encaja perfectamente con los valles occidentales.

El trekking Jomolhari es el ambicioso, una ruta de seis a nueve días hasta el campamento base bajo el sagrado Jomolhari de 7.300 metros, en la frontera con el Tíbet, cruzando pasos cercanos a los 4.900 metros por pastos de yak y pueblos remotos. Requiere forma física, aclimatación y un margen adecuado para el clima. Ambas rutas funcionan solo en las ventanas de primavera y otoño; los pasos altos quedan cubiertos de nieve en invierno y el monzón arruina el verano. Todo el trekking aquí va guiado y con equipo de apoyo, lo cual en una ruta seria es una medida de seguridad, no solo una norma.

⚠

Ambas caminatas duermen por encima de los 4.000m. Eso es territorio de mal de altura: lee la página sobre altitud en la página 44 y nunca sigas subiendo si los síntomas empeoran.

Solo primavera y otoño. Tanto el Druk Path como el Jomolhari cierran en el invierno nevado y el monzón húmedo del verano.

Druk Path, 3–4 días

De Paro a Thimphu por lagos alpinos a más de 4.000m. La caminata de altura accesible, sin habilidad técnica necesaria.

Jomolhari, 6–9 días

Al campamento base bajo un pico sagrado de 7.300m, cruzando pasos a 4.900m. La ruta seria, para senderistas en forma y aclimatados.

Picos sagrados, prohibidos

Hacer cumbre está prohibido por respeto. Se camina hasta campamentos base y pasos, nunca hasta la cima. Las montañas siguen siendo solo de los dioses.

EL PANORAMA COMPLETO

Los picos sagrados y las rutas de trekking en el reportaje sobre montañas, y las áreas protegidas que cruzan en el artículo sobre parques nacionales.

Dzongs: cómo leer la arquitectura

fortaleza, monasterio y sede del gobierno en un solo edificio

PATIO DEL RINPUNG DZONG

Construidos sin clavos ni planos. La carpintería entrelazada y los muros inclinados hacia dentro son el detalle a observar de cerca.

Muévete siempre en el sentido de las agujas del reloj alrededor de un santuario, chorten o muro mani, la misma dirección que caminan los peregrinos. Tu guía te lo indicará.

El dzong es el edificio que define a Bután, y una vez que sabes leer uno, el país se abre ante ti. Cada uno es a la vez una fortaleza, un monasterio y la sede del gobierno de distrito: enormes muros blancos en pendiente, una torre central llamada utse, y uno o dos patios que separan la parte religiosa de la administrativa. Se construyeron a partir del siglo XVII para defender los valles y unificar el país, levantados sin clavos ni planos escritos, y siguen funcionando como sedes de poder activas. Los monjes viven y rezan en un lado; los funcionarios del distrito trabajan en el otro.

Visitar uno es el núcleo cultural de un viaje, así que un poco de familiaridad ayuda. Los murales del pórtico de entrada casi siempre muestran el mismo conjunto de guardianes y la rueda de la vida. Los templos interiores piden ir descalzo, hombros y rodillas cubiertos, y nada de fotografías. Muévete en el sentido de las agujas del reloj alrededor de santuarios y chortens, como hacen los peregrinos. Punakha es la obra maestra, Paro el más fotogénico, y el Tashichho de Thimphu el más grandioso en escala. Programa al menos una visita para que coincida con un tsechu, cuando el patio se llena de bailarines enmascarados.

Punakha Dzong

La obra maestra, en la confluencia de los ríos. Los patios más grandiosos y el entorno más bello del país.

Rinpung Dzong, Paro

El más fotogénico, al que se llega por un puente cubierto y sede del tsechu de primavera del valle.

Tashichho Dzong, Thimphu

El más grandioso en escala, alberga el trono y el gobierno. Visítalo solo fuera del horario de oficina.

El utse, la torre central

El corazón fortificado de cada dzong, que separa el cuerpo monástico del administrativo. Búscalo primero.

PROFUNDIZA MÁS Los veintiún sitios sagrados principales con notas de visita en la página de monumentos religiosos, y las tradiciones detrás de ellos en el reportaje sobre cultura.

Festivales tsechu y danzas de máscaras

la razón para planear un viaje en torno a una fecha



DANZA CHAM CON MÁSCARAS, TSECHU

Un tsechu es lo mejor en torno a lo que planear un viaje a Bután. Se trata de festivales religiosos que se celebran en los patios de los dzongs por todo el país, donde monjes y laicos ejecutan el cham, danzas enmascaradas que representan enseñanzas budistas y las hazañas de Guru Rinpoche a lo largo de varios días. El valle entero se vuelca en el dzong con su mejor gho y kira, las familias hacen picnic en las escalinatas, y las danzas culminan con el desvelo de un gigantesco thongdrol de aplicación textil, un pergamino sagrado que se dice que lava el pecado con solo verlo. No es un espectáculo montado para turistas. Eres huésped de la semana más importante de una comunidad.

El tsechu de Paro en primavera y el tshechu de Thimphu en otoño son los más grandes y fáciles de presenciar, ambos dentro del circuito occidental. El Jambay Lhakhang Drup de Bumthang suma una danza del fuego a medianoche que está entre los espectáculos más extraordinarios del país. Las fechas siguen el calendario lunar y cambian cada año, así que confírmalas antes de reservar los vuelos, y reserva con antelación: los mejores operadores y alojamientos se llenan para las semanas de festival con mucha anticipación.

Las fechas de los tsechu son lunares y cambian cada año. Verifica las fechas exactas para tu año de viaje antes de confirmar nada. El calendario está en la página 38.

Vístete lo mejor posible y siéntate donde tu guía te indique. No bloquees la pista de baile por una foto, y ponte de pie para el desvelo del thongdrol.

Tsechu de Paro

Primavera, en el Rinpung Dzong. El festival más visitado, que termina con el desvelo del thongdrol al amanecer.

Tshechu de Thimphu

Otoño, en el patio del dzong de la capital. La mayor afluencia y el más fácil de encajar en un circuito.

Jambay Lhakhang Drup

Bumthang, otoño. Famoso por la ceremonia del fuego mewang y una danza nocturna a medianoche. El comodín.

Las danzas cham con máscaras

Las danzas enmascaradas en el corazón de cada tsechu, cada una representando una enseñanza. Tu guía te las narra.

SIGUE LEYENDO

Fechas exactas de festivales y días festivos en el calendario de días festivos, y las costumbres que los rodean en el reportaje sobre cultura.

foto: Wikimedia Commons

El baño de piedra caliente, el tiro con arco y la mesa

tres pequeños rituales que hacen que un viaje se sienta butanés

MÁS EN LA WEB El menú completo con precios en el reportaje sobre comida y bebida, y las costumbres en torno a la comida y el deporte en el artículo sobre cultura.

fotos: Wikimedia Commons



ARQUEROS EN UN CAMPO DE TIRO DE THIMPHU

Dónde alojarse, y cómo funcionan las reservas aquí

Tu operador suele reservar las habitaciones a precios por noche, doble

Bután no funciona como el resto de la región. Tu operador u hotel licenciado normalmente agrupa las habitaciones, el guía, el conductor y la tarifa diaria en un solo presupuesto, así que rara vez reservas una cama por tu cuenta. Aun así, conviene saber lo que cobra cada valle antes de aceptar un paquete, y dónde merece la pena una estancia más larga o una mejora. Usa los mapas en vivo de abajo para contrastar lo que te cotiza tu operador, y luego insiste en las zonas que más te convengan. Las tarifas van desde alojamientos sencillos hasta los lodges de lujo internacionales que convirtieron a Bután en un viaje de referencia.

Más allá de los dzongs y la ascensión, tres pequeñas experiencias hacen que un viaje se sienta butanés y no solo panorámico. La primera es el dotsho, un baño tradicional de piedra caliente: piedras de río se calientan al fuego hasta que arden, y luego se dejan caer en una tina de madera con agua y hojas de artemisa hasta que echa vapor. Es el final perfecto

especia. El plato nacional, ema datshi, son chiles enteros guisados en

Paro

alojamiento sencillo desde 60 USD **medio 120 USD** **lujo 1.000+ USD**

Aloja en el valle cerca del dzong para el Nido del Tigre y el aeropuerto, no en la carretera principal. Compara lo que cobra el valle en el mapa en vivo de Paro antes de aceptar un paquete, y revisa el rango más amplio en Stay22.

Punakha

alojamiento sencillo desde 55 USD **medio 110 USD** **lujo 1.200+ USD**

El valle cálido premia un lodge a orillas del río con vistas al dzong o a las terrazas de arroz. Consulta lo que está disponible la noche que quieras con el mapa en vivo de Punakha, y compara los lodges con opciones más sencillas en Stay22.



EMA DATSHI

Thimphu y Phobjikha

alojamiento sencillo desde 50 USD **medio 100 USD** **lujo 900+ USD**

En la capital, aloja céntrico para el mercado y el dzong. En Phobjikha elige un lodge de valle con estufa y baño de piedra caliente, no una habitación junto a la carretera. Consulta el mapa en vivo de Thimphu para comparar, y reserva a través de Stay22 o tu operador.



SUJA, TÉ DE MANTEQUILLA

Hoteles y lodges por todos los valles occidentales, desde alojamientos sencillos hasta los campamentos de lujo insignia, en un solo lugar.

Buscar alojamiento en Stay22

té de mantequilla salado, batido con mantequilla de yak y sal. Extraño al primer sorbo, reconfortante al tercero, y ofrecido en todas partes como bienvenida.

Un guiso picante de pollo picado con jengibre, ajo y chantro, más caldoso y suave que los platos con datshi. La puerta de entrada fácil para paladares cautelosos.

El chile es el protagonista, no un adorno. Pide bajo picante si lo necesitas. El "kewa datshi" (patata y queso) es la alternativa suave.

Reserva el baño de piedra caliente con un día de antelación. Calentar las piedras lleva horas, así que los alojamientos necesitan aviso previo, sobre todo en los valles fríos.

03

04

La tasa y las rutas

El número que las demás guías ocultan, calculado al detalle. Luego la ruta sobre un mapa real, y los itinerarios de los valles occidentales para cinco, siete y diez días.

EN ESTE CAPÍTULO

La tasa diaria y los permisos, al detalle 26

Elige tu viaje 27

La ruta sobre un mapa real 28

Los valles occidentales en 7 días 29

Las rutas de 10 días y en torno a festivales 30

La tasa diaria y los permisos, al detalle

qué es el SDF, qué financia y cuánto cuesta realmente una semana

Aquí está el número que las demás guías ocultan. La Sustainable Development Fee (SDF) es de 100 USD por persona y noche, obligatoria, además de todo lo demás. Se redujo de 200 en 2023 y se mantiene en 100 hasta 2027. Los niños de 6 a 12 años pagan la mitad, y los menores de cinco no pagan nada. No es un impuesto que se pueda evitar ni un paquete opcional: tu operador la cobra junto con el visado, y sin ella no hay entrada al país. La tabla siguiente muestra sobre qué se suma, y el suelo realista que construye.

PARTIDA	QUÉ INCLUYE	POR DÍA (ECONÓMICO)
Sustainable Development Fee	Tasa obligatoria, financia sanidad, educación y conservación	USD 100
Hotel, habitación doble	Desde guesthouse sencilla hasta 3 estrellas, por persona compartiendo	USD 40-70
Guía con licencia	Obligatorio en la mayoría de las visitas, a menudo compartido en grupo	USD 30-40
Conductor y vehículo	Las carreteras de montaña lentas, combustible incluido	USD 30-40
Comidas	Tres comidas locales, a menudo media pensión en el hotel	USD 15-25
Visado electrónico único	Solicitud fija de 40 USD, no por noche	USD 40 una vez

tarifas: investigación de costes de Bután de pack-lightly + dataset de visados, capturado en 2026-05 · indicativo por persona

CUÁNTO SALE REALMENTE UNA SEMANA

Sumando todas las partidas, un día económico con guía ronda los 230 USD por persona, de los cuales el SDF ya son 100 antes de la primera comida. Eso convierte un viaje de siete noches por los valles occidentales en aproximadamente 1.600 USD por persona sobre el terreno, más los vuelos internacionales y los 40 USD del visado. En el rango medio, con mejores alojamientos y guía privado, ronda los 400 al día. Los famosos campamentos de lujo superan los 1.500. Dos cosas reducen el coste por persona: viajar en pareja o en grupo pequeño reparte el guía y el vehículo, y el descuento del SDF se aplica a los niños. Nada reduce el SDF en sí.

SIGUE LEYENDO Cómo encajan la tasa y el visado en la página del visado, y qué cubre realmente 200 USD al día en el desglose de costes de viaje.

Calcula tus propias fechas, tamaño de grupo y nivel de alojamiento, con la tasa diaria incluida, en la calculadora de presupuesto gratuita.

Abrir la Calculadora de presupuesto

Elige tu viaje

los días que tengas deciden la ruta · totales por persona todo incluido

En Bután, el tiempo es la única variable real. La carretera es lenta, así que los días que tengas deciden a cuántos valles puedes llegar mucho más que tu presupuesto. Cada total de abajo ya incluye la tasa diaria, el guía, el conductor y el alojamiento, por persona compartiendo, y asume la temporada de primavera u otoño. Encuentra tu fila, y luego lee el itinerario correspondiente en las páginas siguientes.

PAREJA · 5D · LA CATA

Paro y Thimphu, el Nido del Tigre

~1.150 USD pp · alojamiento medio

- Paro 2n: valle + dzong
- Thimphu 1n: capital
- Paro 1n: ascenso a Taktsang

PAREJA · 7D · EL CLÁSICO

El circuito de los valles occidentales

~1.600 USD pp · alojamiento medio

- Paro 2 · Thimphu 1
- Punakha 2, cruzando Dochula
- Paro 1: Nido del Tigre

PAREJA · 10D · EL OESTE COMPLETO

Suma Phobjikha y Bumthang

~2.300 USD pp · alojamiento medio

- Paro, Thimphu, Punakha
- Phobjikha 1 · Bumthang 2
- Un tramo en avión, ascenso al final

SENDERISTA · 9D · LA RUTA DE ALTURA

Valles occidentales + Druk Path

~2.100 USD pp · trekking con camping

- Paro + Thimphu, aclimatación
- Trekking Druk Path, 4n de camping
- Punakha + Taktsang para cerrar

FESTIVAL · 7D · VIAJE PROGRAMADO

El circuito, en torno a un tsechu

~1.700 USD pp · reserva con antelación

- Coordina el tsechu de Paro o Thimphu
- Dos días de festival en el dzong
- Valles + ascenso alrededor

EN SOLITARIO · 7D · GRUPO PEQUEÑO

Únete a un tour de salida fija

~1.500 USD pp · guía compartido

- El mismo circuito occidental
- Guía y furgoneta repartidos entre 4 y 8
- La forma más económica de verlo en solitario

LA VERSIÓN LARGA

El día a día completo en el itinerario de 7 días, la versión corta en el plan de 3 días, y la versión larga en la ruta de 14 días.

La ruta sobre un mapa real

Paro a Thimphu a Punakha a Phobjikha, y vuelta para el ascenso

El circuito occidental en una sola imagen. Vuelas hasta Paro, conduces por la buena carretera hasta Thimphu, luego cruzas el paso de Dochula hacia la cálida Punakha, sigues hasta el valle alto de las grullas de Phobjikha, y regresas a Paro para terminar en el Nido del Tigre. Todo el circuito es un único hilo de carretera de montaña, precisamente por eso las distancias se sienten más largas de lo que sugiere el mapa. Tu operador organiza el conductor y el vehículo para cada tramo.



LO QUE LLEVA CADA TRAMO

Paro a Thimphu
coche, carretera del río · 1.5h
incluido en el paquete

Thimphu a Punakha
coche por Dochula · 3h
incluido en el paquete

Punakha a Phobjikha
coche, en ascenso · 3h
incluido en el paquete

Phobjikha a Paro
coche, día largo · 6h
incluido en el paquete

Paro a Bumthang
vuelo nacional · 30m
~110 USD

Ciudad puente a Paro
Drukair o Bhutan Airlines
~250+ USD

tiempos de conducción: investigación de carreteras de pack-lightly, 2026 · tarifas de vuelo indicativas de ida

Los valles occidentales en 7 días

el circuito clásico · Paro, Thimphu, Punakha, y vuelta para el ascenso

La ruta que mejor encaja para un primer viaje: tiempo suficiente para aclimatarse, ver los tres valles principales y el dzong más bello, y terminar con fuerza en el Nido del Tigre. Tu operador se ocupa del visado, el SDF, el alojamiento y el conductor. Lo único que decides tú es el ritmo y dónde añadir una noche.

1	**Llegada a Paro** PBH · 2.200m	Aterriza en la espectacular aproximación al valle. Instálate, camina por el dzong de Rinpung y el puente antiguo, y deja que la altitud se asiente. Noche temprana.
2	**Valle de Paro** a pie + coche	El Museo Nacional, el dzong de Drukgyel con el Jomolhari detrás, y un paseo entre las granjas. Un día suave de aclimatación.
3	**En coche hasta Thimphu** 1.5h · capital	La corta carretera del río hasta la capital. El Buda Dordenma, el Memorial Chorten, los takin, y el mercado de fin de semana si coincide con las fechas.
4	**Cruce de Dochula a Punakha** 3h · 1.200m	Cruza el paso y sus 108 chortens, con el Himalaya al fondo en una mañana despejada. Bajada hacia la cálida Punakha y el gran dzong en la confluencia del río.
5	**Valle de Punakha** caminatas fáciles	La caminata al Khamsum Yulley Chorten entre terrazas de arroz, el Chimi Lhakhang cruzando los campos, y el largo puente colgante. El día del valle cálido.
6	**Vuelta a Paro** ~5h de coche	El largo tramo de vuelta cruzando los pasos hasta Paro. Descansa las piernas, prepara el equipo, y cena temprano antes del gran ascenso de mañana.
7	**Nido del Tigre, y luego a casa** 4-6h de ascenso	Sube a Taktsang con las primeras luces, la recompensa del viaje tras una semana de aclimatación. Baja a primera hora de la tarde, y vuela de regreso a la mañana siguiente.

EN LA WEB El día a día detallado en la página del itinerario de 7 días, y la versión corta en el plan de 3 días.

Los 10 días, y cómo coordinarlos con un festival

suma Phobjikha y Bumthang · o construye la semana en torno a un tsechu

Con diez días llegas al valle de las grullas y al corazón espiritual de Bumthang, volando un tramo para ahorrarte un día duro de carretera. Sea cual sea la duración, la mejor mejora es el momento: haz coincidir el viaje con un tsechu y dos días en el patio del dzong se convierten en el recuerdo que te llevas.

LA EXTENSIÓN DE 10 DÍAS

Recorre el circuito de siete días, pero después de Punakha sigue hacia Phobjikha para una noche en el valle glacial y la caminata de las grullas. Desde allí, vuela desde la pista de Bathpalathang en Bumthang o conduce por la larga carretera hacia el este para pasar dos noches entre los templos más antiguos del país: Jambay y Kurjey Lhakhang, el dzong de Jakar, y el Lago Ardiente. Vuelve en avión a Paro para el gran final del Nido del Tigre. El tramo en avión marca la diferencia entre un viaje relajado y dos días perdidos en la carretera.

CÓMO CONSTRUIRLO EN TORNO A UN TSECHU

Elige primero tu festival, y luego planifica los valles alrededor. El tsechu de Paro en primavera y el tshechu de Thimphu en otoño encajan directamente en el circuito occidental: dedica dos días completos al festival, llega al valle la tarde anterior, y mantén flexible el resto de la ruta. Reserva con un año de antelación, porque los mejores operadores y alojamientos se agotan en las semanas de festival. Confirma las fechas lunares exactas de tu año de viaje antes de reservar cualquier vuelo.

LA FORMA DE UN CIRCUITO DE 10 DÍAS

DÍAS 1-5

Paro, Thimphu, Punakha

El núcleo occidental, igual que en el circuito de siete días, con los dzongs y el valle cálido. Aclimatándose sobre la marcha.

DÍAS 6-8

Phobjikha, y luego Bumthang

Una noche en el valle de las grullas, y luego vuelo o carretera hacia el este, a los templos más antiguos y al centro rural más tranquilo.

DÍAS 9-10

Vuelta a Paro y el ascenso

Vuelo de regreso al oeste, descanso, y cierre en el Nido del Tigre con la mejor aclimatación posible. El último día más fuerte que puedas tener.

MÁS DETALLE La ruta larga completa en el itinerario de 14 días, y las fechas de festivales para planificar en el calendario de días festivos.

05

Cuándo ir

Primavera para las flores y los valles despejados, otoño para los festivales y las vistas de montaña más nítidas. Las dos temporadas que funcionan, y el calendario que decide entre ellas.

EN ESTE CAPÍTULO

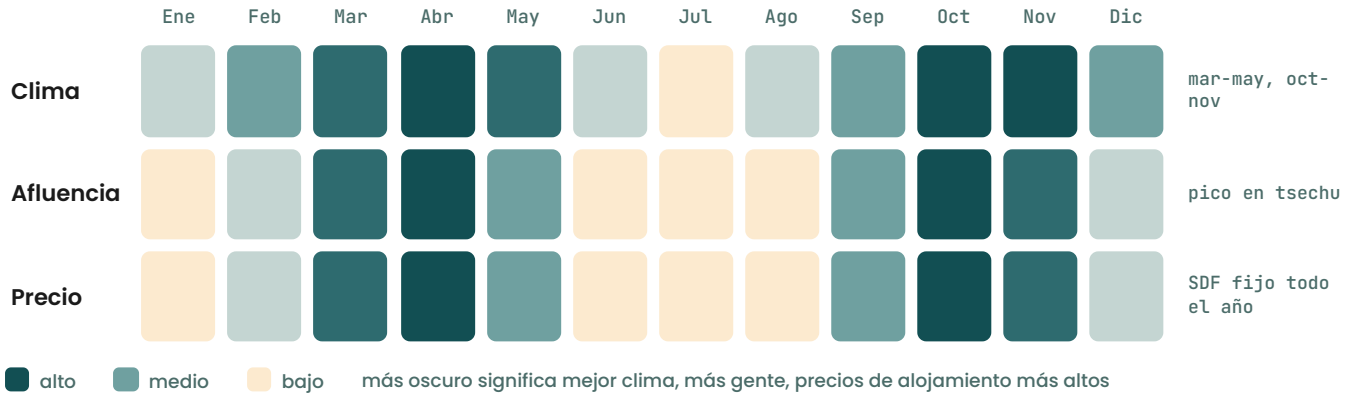
Clima, afluencia y precio por mes 32

El calendario de los tsechu 33

Clima, afluencia, precio

calendario de 12 meses · primavera y otoño son las dos temporadas

Bután tiene dos temporadas claras para viajar y dos que conviene evitar. La primavera, de marzo a mayo, trae la floración de rododendros por las colinas y valles verdes y templados. El otoño, de octubre a noviembre, ofrece las vistas de montaña más nítidas del año y los grandes festivales. El monzón de verano, de junio a agosto, es lluvioso, gris y propenso a sanguijuelas, con pasos propensos a desprendimientos. El invierno profundo es frío y despejado en el oeste, pero muy duro en los valles altos, con algunos pasos cerrados. La temporada de las grullas en Phobjikha va de noviembre a febrero, la única razón para desafiar el frío.



fuente: investigación de mejor época para viajar + comparativa de países · capturado en 2026-05

El SDF no cambia con la temporada, pero el precio del alojamiento sí. Viajar en los meses intermedios reduce el coste del alojamiento, no la tasa.

Evita de junio a agosto. El monzón nubla las vistas, hincha los ríos, y trae desprendimientos y sanguijuelas a los pasos.

VALE LA PENA LEER

La lógica del clima mes a mes en el desglose de la mejor época para visitar, y las fechas festivas en el calendario de días festivos.

El calendario de los tsechu

tres para planificar un viaje entero, tres para tener en cuenta

Los festivales aquí funcionan en dos direcciones: la fila superior merece que planifiques todo un viaje en torno a ella, la fila inferior conviene conocerla para que las fechas no te sorprendan. Todos siguen el calendario lunar y cambian cada año, así que los meses de abajo son una orientación, no una promesa. Confirma las fechas exactas de tu año de viaje, y luego reserva con antelación: el alojamiento y los mejores guías se agotan rápido para los grandes tsechu.

MAR / ABR

Tsechu de Paro

El gran evento de primavera, en el dzong de Rinpung. Días de danzas cham con máscaras que terminan con el despliegue al amanecer de un thongdrol gigante. El gran festival más fácil de presenciar.

SEP / OCT

Tshechu de Thimphu

El equivalente de otoño, en el dzong de la capital. Las mayores multitudes, el escenario más grandioso, y un punto de anclaje natural para un circuito por los valles occidentales en temporada de vistas despejadas.

OCT / NOV

Jambay Lhakhang Drup

El festival de otoño de Bumthang, famoso por la ceremonia del fuego mewang y una danza nocturna sin ropa. El más extraordinario, y el más difícil de alcanzar.

NOV

Festival de la Grulla Cuello Negro

Una pequeña celebración en Phobjikha cuando llegan las grullas, con danzas enmascaradas en los terrenos del monasterio de Gangtey. Encantador si tus fechas ya pasan por ahí.

FEB / MAR

Losar (Año Nuevo)

El año nuevo butanés. Más una fiesta familiar que un espectáculo, con algunos cierres. Ambiente especial, pero no un festival al que viajar específicamente para verlo.

FEB

Drubchen y Tshechu de Punakha

Una recreación dramática de una batalla del siglo XVII seguida de un tsechu, en el dzong más bello del país. Frío pero tranquilo, y cada vez con más seguidores.

Cada fecha aquí es lunar y cambia cada año. Verifica los días exactos de tu año con tu operador antes de reservar los vuelos.

Reserva un viaje de festival con hasta un año de antelación. Los grandes tsechu atraen a más visitantes que ningún otro momento del año, y los mejores alojamientos se agotan primero.

VER TAMBIÉN Las fechas exactas de festivales y días festivos por año en el calendario de días festivos, y las costumbres detrás de ellos en el repaso de cultura.

06

Información práctica

Reservar el operador, el vuelo más complicado del mundo, dinero que en realidad son rupias, un eSIM, y hacer el equipaje para un valle que oscila 1.700 metros de altitud.

EN ESTE CAPÍTULO

Reserva en este orden 35

El vuelo a Paro y cómo moverse 36

Dinero, eSIM, y equipaje 37

Cuánto cuesta un día 38

Reserva en este orden

el operador primero, porque condiciona todo lo demás

Bután invierte el orden habitual. No puedes reservar vuelos ni el visado hasta tener un operador, porque es quien tramita el visado y cobra la tasa diaria en tu nombre. Así que el operador va primero, y el resto sigue de forma natural. No hay entrada al país sin ese primer paso, así que no lo dejes para el final, sobre todo si el viaje coincide con un festival.

3 meses
antes

Un operador u hotel con licencia

La reserva que desbloquea el resto. Te presupuestan el paquete, tramitan tu visado, y cobran el SDF. Compara varios en cuanto a itinerario, hoteles incluidos, y si el guía es privado o compartido.

Cómo funcionan el visado y el operador

8 sem
antes

Vuelos hasta una puerta de entrada

Llegas a Bután a través de un aeropuerto regional, y luego tomas Drukair o Bhutan Airlines hasta Paro. Reserva pronto los tramos internacionales, y deja que tu operador confirme el salto a Paro, que solo vuelan esas dos aerolíneas.

Comparar vuelos en Skyscanner

4 sem
antes

Seguro y la tasa del visado

Contrata un seguro de viaje con buena cobertura médica y de evacuación en altitud; un rescate en helicóptero desde un trekking no es barato. Tu operador presenta la solicitud del visado electrónico; la tasa fija de 40 USD es independiente del SDF diario.

Comparar seguros de viaje

1 sem
antes

eSIM y efectivo

Instala un eSIM antes de salir para tener cobertura en las ciudades. Lleva dólares estadounidenses o rupias indias para cambiar, ya que las tarjetas son poco fiables fuera de Thimphu y Paro y los cajeros automáticos escasean.

Configurar un eSIM Saily

Regla del pasaporte: seis meses de validez tras la llegada. Compruébalo ahora; el visado lo tramita tu operador, no se obtiene al llegar.

No escatimes en el seguro. La evacuación de trekking y la atención por altitud en el Himalaya son exactamente los costes que una póliza barata excluye.

El vuelo a Paro, y cómo moverse

solo dos aerolíneas · una carretera principal · un conductor se ocupa del resto

Llegar y moverse por el país son ambas cosas más sencillas y más lentas de lo que esperas. Solo dos aerolíneas vuelan a Paro, Drukair y Bhutan Airlines, y la aproximación es una de las más exigentes de la aviación comercial: un descenso pronunciado y pilotado a mano entre crestas de 5.000 metros hacia una pista corta en el valle, certificada para un puñado de pilotos y operada solo de día. Dentro del país, tu operador te proporciona conductor y vehículo para cada tramo, así que nunca conduces tú mismo. La carretera este-oeste es la única vía real, y avanza despacio.

TRAMO	CÓMO	TIEMPO / COSTE
Ciudad puente a Paro	**Drukair o Bhutan Airlines, solo de día**	~250+ USD ida
Paro a Thimphu	**Coche del operador, la buena carretera del río**	1.5h, en el paquete
Thimphu a Punakha	**Coche del operador por el paso de Dochula**	3h, en el paquete
Oeste a Bumthang	**Vuelo nacional a Bathpalathang**	30m, ~110 USD
Dentro de un valle	**Tu conductor y guía, a disposición**	en el paquete

tarifas y tiempos: investigación de carreteras y vuelos de pack-lightly, capturado en 2026 · indicativo

POR QUÉ LAS DISTANCIAS CONSUMEN EL DÍA

La carretera este-oeste serpentea entre crestas en curvas cerradas, subiendo y bajando pasos por encima de 3.000 metros entre valles. Un tramo que en el mapa parece de 80 kilómetros puede llevar tres horas de conducción cuidadosa en montaña, y las obras o el clima lo ralentizan aún más. Esta es la razón principal para planificar menos valles y quedarte más tiempo en cada uno: cuantos más lugares intentes alcanzar, más tiempo del viaje pasas en el coche. Un vuelo nacional a Bumthang es el único atajo que vale la pena en un circuito más largo.

PROFUNDIZA La red de vuelos nacionales en la página de vuelos por las rutas de montaña de Bután, la forma más barata de llegar en los consejos para billetes de avión, y las normas de carretera en la página de tráfico y carreteras.

1

3
4

Dinero, conectividad y equipaje para la altitud

5
el efectivo manda · la eSIM que funciona · capas para un cambio de 1.700 m
6

DINERO

La moneda es el ngultrum, vinculado uno a uno con la rupia india, y las rupias se aceptan en todas partes. Lleva dólares estadounidenses o rupias para cambiar. Las tarjetas funcionan en los mejores hoteles de Thimphu y Paro, pero fallan en el resto, y los cajeros automáticos escasean y son poco fiables. Como tu operador ya ha prepagado los grandes gastos, el efectivo es sobre todo para propinas, bebidas y artesanías. Lleva más billetes pequeños de los que crees necesitar.

CONECTIVIDAD

Una eSIM te da datos en las ciudades y a lo largo de los valles principales, con cobertura irregular o nula en los pasos altos y las rutas de trekking. Instálala antes de volar y se activa al aterrizar. Las SIM locales de TashiCell o B-Mobile son una alternativa, pero implican una parada y trámites. El wifi en los alojamientos es lento. Aprovecha el viaje para estar desconectado más de lo habitual.

EQUIPAJE

Un circuito por el oeste va de los 1.200 metros en Punakha a los 3.100 en Dochula, así que las capas superan a un solo abrigo grueso. Lleva zapatillas de senderismo ya usadas para el Nido del Tigre, una chaqueta cortavientos, un forro polar, protección solar para la alta radiación UV y ropa que cubra hombros y rodillas para los dzongs. Una botella reutilizable y una linterna frontal para los alojamientos.

Genera una lista de equipaje completa para Bután según tus fechas y planes de trekking, ajustada al cambio de altitud, en la herramienta gratuita.

Abrir el Generador de Listas de Equipaje

Lleva billetes pequeños de dólares y rupias. Fuera de las dos ciudades principales, el efectivo es el único medio de

El sol a gran altitud quema rápido. Lleva un sombrero de ala ancha, protector solar potente y gafas de sol, incluso

EL PANORAMA COMPLETO

El detalle de la moneda en la página sobre la moneda, las opciones de red en la página de SIM y eSIM, y el equipaje completo en la lista de equipaje.

Cuánto cuesta un día

tres estilos de viaje · la tarifa diaria incluida en cada línea

El presupuesto diario se esconde en el precio del paquete, así que aquí está desglosado: la tarifa obligatoria, la cama, el guía y el conductor compartidos, las tres comidas y los extras que realmente pagas en efectivo. Tres versiones reales del mismo día guiado, por persona, en dólares estadounidenses. La línea del SDF es la misma en las tres.

UN DÍA EN BUTÁN

* económico *

Tarifa de Desarrollo Sostenible	100.00
hostal, compartido	50.00
guía, compartido en grupo	20.00
conductor + vehículo, compartido	25.00
tres comidas locales	15.00
propinas + agua	5.00
ara o un recuerdo	5.00
TOTAL / DÍA	**~230 USD**

investigación de costes · 2026-05

UN DÍA EN BUTÁN

* gama media *

Tarifa de Desarrollo Sostenible	100.00
alojamiento 3 estrellas, compartido	120.00
guía privado	40.00
coche privado + conductor	50.00
comidas + cena en el hotel	50.00
baño de piedras calientes	25.00
propinas + extras	15.00
TOTAL / DÍA	**~400 USD**

investigación de costes · 2026-05

UN DÍA EN BUTÁN

* lujo *

Tarifa de Desarrollo Sostenible	100.00
suite en alojamiento insignia	1,150.00
guía privado	incl.
coche privado + conductor	incl.
todas las comidas, pensión completa	incl.
spa + experiencias privadas	150.00
propinas	100.00
TOTAL / DÍA	**~1,500 USD**

investigación de costes · 2026-05

Calcula las mismas cifras para tus propias fechas, tamaño de grupo y nivel de alojamiento, con la tarifa diaria ya incluida.

Abrir la Calculadora de Presupuesto

La tarifa, el guía y el conductor apenas cambian entre niveles. Casi todo el salto de económico a lujo está en la habitación.

Viaja en pareja o en grupo pequeño para repartir el guía y el vehículo. Es la única palanca disponible, ya que el SDF es por persona y fijo.

07

Seguridad e inteligencia de viaje

Uno de los países más seguros que puedes visitar, con un riesgo real: la altitud. La realidad de todo-guiado, qué está permitido y qué no, y cómo comportarse en un dzong.

EN ESTE CAPÍTULO

Altitud y la realidad guiada 40

Etiqueta: las normas del dzong 41

Números de emergencia y frases 42

Altitud y la realidad guiada

la delincuencia es casi nula · los riesgos reales son el aire enrarecido y la carretera

Bután es uno de los países más seguros en los que se puede viajar. El delito violento contra visitantes es prácticamente inexistente, las estafas son raras, y la estructura guiada hace que casi nunca estés solo para meterte en problemas. Los riesgos reales son ambientales: la altitud en los pasos y rutas de trekking, y las carreteras de montaña. Conocer cómo funcionan ambos, y apoyarte en el guía que está precisamente para esto, cubre casi todo lo que realmente puede salir mal.

LA ALTITUD, EL ÚNICO RIESGO REAL

Los valles occidentales están entre 2.200 y 3.100 metros, lo bastante alto como para que algunas personas sientan mal de altura leve: dolor de cabeza, mal descanso, falta de aire. Suele remitir en un día o dos si descansas y te hidratas. En las rutas de trekking altas, por encima de 4.000 metros, se vuelve serio, y la regla es absoluta: si los síntomas empeoran, desciende. Sube despacio, nunca duermas mucho más alto que el día anterior, y avisa a tu guía en cuanto te sientas mal. La confusión o la falta de aire en reposo es una emergencia, no un mal momento.

LA REALIDAD DE TODO-GUIADO

Tendrás un guía para casi todas las visitas y un conductor para cada trayecto. No es burocracia, es el modelo, y es parte de por qué el país se siente tan seguro y tan comprensible. La contrapartida es la independencia: no puedes salirte de la ruta por capricho ni improvisar una excursión. Trata al guía como el activo que es. Lee el clima, detecta pronto los problemas de altitud, te consigue entrar en los dzongs a la hora adecuada y traduce una cultura que de otro modo permanecería cerrada. Un buen guía hace el viaje.

RECONOCE LOS SÍNTOMAS DE ALTITUD

LEVE, VIGILAR

Dolor de cabeza, mal descanso

Común por encima de los 3.000 m. Descansa a la misma altura, bebe agua, baja el ritmo. Si mejora, continúas; si empeora, desciendes.

GRAVE, DESCENDER

Confusión, pérdida de equilibrio

En una ruta alta, la somnolencia o los tropiezos indican líquido en el cerebro. Una emergencia médica. Desciende de inmediato y pide evacuación.

GRAVE, DESCENDER

Falta de aire en reposo

Una tos húmeda y falta de aire sentado sin moverte indican líquido en los pulmones. También es una emergencia. Baja y consigue un helicóptero si puedes.

PROFUNDIZA El panorama completo de seguridad en el desglose de seguridad, la preparación sanitaria en la página de vacunas, y dónde recibir atención en la página de hospitales y farmacias.

Etiqueta: las normas del dzong

las primeras cuatro son esenciales · las últimas cuatro te ahorran quedar mal

Ocho cosas que importan, la mayoría relacionadas con el respeto en espacios sagrados y oficiales. Las primeras cuatro causan una ofensa real si las ignoras; las últimas cuatro sobre todo te hacen quedar mal. Tu guía te orientará, pero conocerlas de antemano hace que se te vea como un invitado, no como un turista.

SÍ

Cubre hombros y rodillas en los dzongs

Pantalón largo o falda, mangas por encima del hombro. Algunos templos interiores piden quitarse el sombrero y los zapatos en la puerta.

NO

Fotografiar dentro de los templos

Los santuarios interiores están vetados a las cámaras, incluido el interior del Nido del Tigre. Pregunta antes de fotografiar a monjes o fieles en cualquier lugar.

SÍ

Camina en sentido horario alrededor de objetos sagrados

Chortens, muros mani, ruedas de oración y salas de altar: pásalos siempre con el hombro derecho hacia dentro, como hacen los peregrinos.

NO

Apuntar los pies hacia un altar o una persona

Los pies son la parte más baja y menos respetuosa del cuerpo. Recógelos al sentarte en un templo, nunca los estires hacia un altar.

SÍ

Da y recibe con ambas manos

Dinero, regalos, una taza de té: con las dos manos, o la derecha con la izquierda tocando la muñeca. Un pequeño gesto que se lee como respeto real.

NO

Tocar a un monje o un objeto sagrado

No toques estatuas religiosas, pinturas ni las túnicas de un monje, y no te subas a ruinas o chortens para una foto.

SÍ

Pregunta antes de fumar, y da propina al equipo

El tabaco está muy controlado y fumar en público está restringido. Al final, una propina justa para el guía y el conductor se espera y se recibe con agrado.

NO

Criticar al rey o la monarquía

El rey es realmente querido aquí. Guárdate cualquier opinión política; se percibe como muy irrespetuoso, y no vas a cambiar ninguna opinión.

Ante la duda, copia a tu guía y a los locales. Ponte de pie cuando ellos lo hagan en un tsechu, quítate el sombrero cuando ellos lo hagan, y muévete despacio.

Vístete para los dzongs todos los días, ya que visitarás uno casi a diario. Una capa ligera que cubra los hombros te evita cargar con un conjunto aparte.

SIGUE LEYENDO Tradiciones, religión y el contexto completo de etiqueta en el artículo sobre cultura, y qué llevar en cada lugar en la página del código de vestimenta.

Números de emergencia y ocho frases

guarda los números ahora · unas pocas palabras en dzongkha abren muchas puertas

POLICÍA
113
a nivel nacional

AMBULANCIA
112
a nivel nacional

BOMBEROS
110
a nivel nacional

SOPORTE TURÍSTICO
tu operador
primer punto de contacto

HOSPITAL JDW
Thimphu
el hospital de referencia principal

TU GUÍA
de guardia
guarda el número el primer día

OCHO FRASES EN DZONGKHA QUE ABREN PUERTAS

ESPAÑOL	DZONGKHA (FONÉTICO)	NOTAS
Hola	kuzu zangpo la	el saludo cálido y educado
Gracias	kadrin che la	"la" añade respeto
Sí / No	ing / men	simple y universal
¿Cuánto cuesta?	gadem chi mo?	para los puestos de artesanía
Delicioso	zhimbe du	tu anfitrión se iluminará
¿Dónde está el baño?	chhabsang ga te mo?	señala y pregunta
Perdón / disculpe	gongdag	disculpa educada
Es precioso	jaga du	para los valles y los dzongs

Guarda el número de tu guía y los datos de tu alojamiento el primer día. Son tu ayuda más rápida, mucho antes que cualquier línea de emergencia.

Estas frases se imprimen como tarjeta de bolsillo en la página 44; recórtala y guárdala con la llave de la habitación durante el viaje.

07

08

Herramientas y referencia

Las herramientas en vivo con las que se construyó esta guía, una tarjeta recortable para tu cartera, y las fuentes detrás de cada cifra.

EN ESTE CAPÍTULO

Llévate las herramientas en vivo 44

Tarjetas para imprimir: recorta, dobla, llévatelas 45

Fuentes y metodología 46

Llévate las herramientas en vivo

escanea para abrir · los datos se actualizan después de imprimir este PDF

Esta guía es una instantánea; las herramientas detrás de ella se siguen actualizando. Escanea un código o escribe la URL corta. Cada una viene precargada con los mismos datos de Bután con los que se construyó esta guía, con la tarifa diaria ya incorporada en las cifras del presupuesto.



Calculadora de Presupuesto de Viaje

Bután: ~230 USD/día de presupuesto, SDF incluido.

packlightly.es/
herramientas/calculadora-de-presupuesto/



Mejor Época para Viajar

Mejor: marzo-mayo y octubre-noviembre. Mes a mes para más de 140 países.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-la-mejor-epoca-para-viajar/



Generador de Listas de Equipaje

Capas para un cambio de altitud de 1.700 m, más el equipo de trekking.

packlightly.es/
herramientas/generador-de-listas-de-equipaje/



Qué Comer y Beber

Ema datshi desde 1,80 USD, más el resto del menú.

packlightly.es/
herramientas/comida-y-bebida-local/

Tarjetas para imprimir: recorta, dobla, llévatelas

imprime al 100% de escala · tamaño tarjeta de crédito, 85 x 54 mm

Imprime esta página en A4 o carta US al 100 por ciento (sin ajustar a página), recorta por las líneas discontinuas, y la tarjeta vivirá en tu cartera durante el viaje. Los campos del formulario son interactivos en Acrobat y en la vista previa de iOS si prefieres escribir en lugar de rellenar a mano.

DZONGKHA · ESENCIALES

Hola	kuzu zangpo la
Gracias	kadrin che la
Sí / No	ing / men
¿Cuánto cuesta?	gadem chi mo?
Delicioso	zhimbe du
¿Dónde está el baño?	chhabsang ga te mo?
Perdón	gongdag
Es precioso	jaga du

packlightly.es

EMERGENCIAS · BUTÁN

Policía	113
Ambulancia	112
Bomberos	110
Hospital principal	JDW, Thimphu
SDF por noche	100 USD

Mi operador: _____

Mi guía: _____

Nº de seguro: _____

Tarjeta anverso a la izquierda, reverso a la derecha: imprime a doble cara por el lado corto y se pliegan en una sola.

¿Perdiste la guía pero conservas la tarjeta? El código QR abre el hub en vivo de Bután con todas las páginas que enlaza esta guía, más las actualizaciones publicadas después de que esta edición fuera a imprenta.

packlightly.es/butan/

Fotografía ambas tarjetas antes de recortarlas. Una copia en el móvil de la tarjeta de emergencia sigue funcionando cuando la cartera se queda en el alojamiento.

Anota el contacto de tu operador y tu guía en el reverso el primer día. Son las personas que realmente resuelven un problema aquí.

Fuentes y metodología

cada cifra se remonta a una fuente fechada



ESCRITO POR

Wouter van Kemenade

Fundador de Pack Lightly. Más de veinte países recorridos sobre el terreno, con un enfoque de investigación en el Himalaya y las realidades del viaje guiado y basado en permisos. Formación en marketing de resultados, escritura de viajes basada en datos. Cada cifra de esta guía está verificada contra una fuente listada abajo; si la tarifa diaria o un precio cambia, la próxima edición lo señala.

FUENTES USADAS EN ESTA EDICIÓN

1. Tarifa de Desarrollo Sostenible y política de visados: el portal oficial del Departamento de Turismo de Bután (bhutan.travel), la reducción del SDF a 100 USD en 2023, consultado el 2026-05-15.
2. Precios de alojamientos y hoteles: instantánea de Booking.com del 2026-05-14 en Paro, Thimphu y Punakha, contrastada con presupuestos de operadores.
3. Moneda: la paridad del ngultrum con la rupia india, tipos de referencia del BCE, 2026-05-25.
4. Clima y mejor época para viajar: promedios plurianuales de Open-Meteo para los valles occidentales, capturados el 2026-05-17.
5. Avisos de viaje: FCDO y Departamento de Estado de EE. UU., última actualización 2026-04-30.
6. Páginas del clúster de Bután de Pack Lightly, consultadas el 2026-06-10: visado · coste de viaje · seguridad · mejor época para viajar · cultura

Metodología. Las puntuaciones de países de Pack Lightly agregan once dimensiones en el índice 0-100 de la página 5, recalculado cada seis meses; la última recalificación completa se realizó en febrero de 2026. Las cifras de coste combinan el SDF publicado con precios de alojamiento en vivo y presupuestos de operadores, fechados donde aparecen. Los conjuntos de datos de presupuesto y meses de Bután son valores de referencia sin poblar, así que todas las cifras aquí proceden de la investigación dedicada anterior, no del feed sincronizado automáticamente de la herramienta.

Qué cambió en la edición 2026.06: primer lanzamiento con el estándar de diseño v2. Próxima actualización prevista: diciembre de 2026. No cubierto en profundidad aquí: los valles orientales y el sur profundo, que convienen a visitantes recurrentes, y la logística completa del trekking de varias semanas.

Créditos fotográficos. Cada fotografía procede de Wikimedia Commons bajo una licencia Creative Commons o de dominio público. La lista completa por imagen, con cada fotógrafo y licencia, está en la página siguiente. La portada muestra Paro Taktsang, el Nido del Tigre.

Créditos de imágenes

cada foto, su autor y licencia

Todas las fotografías de lugares, comida y fauna proceden de Wikimedia Commons. Cada una se reutiliza bajo la licencia Creative Commons o de dominio público indicada a continuación, con atribución al fotógrafo. Bajo CC BY-SA, esta lista y cualquier reutilización conllevan los mismos términos de compartir igual. Haz clic en cualquier título para abrir el archivo original en Commons.

1. **Arqueros en un campo de Thimphu**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.0.
2. **Grullas de cuello negro, Phobjikha**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
3. **Buda Dordenma, Thimphu**. Colaborador de Wikimedia Commons, ver artículo de Wikipedia.
4. **Danza de máscaras cham, tsechu**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
5. **Chortens del paso de Dochula**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
6. **Ema datshi**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
7. **Picos del Himalaya, norte de Bután**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
8. **Jakar Dzong, Bumthang**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 3.0.
9. **Bailarín enmascarado de tsechu**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.
10. **Paro Taktsang**. derivada de: UnpetitproleX, CC BY 2.0.
11. **Paro Taktsang, el Nido del Tigre**. derivada de: UnpetitproleX, CC BY 2.0.
12. **Valle de Paro y Rinpung Dzong**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
13. **Valle de Paro desde el aire**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.0.
14. **Valle glaciar de Phobjikha**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
15. **Banderas de oración, Dochula**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
16. **Punakha Dzong**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
17. **Punakha Dzong**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
18. **Té de mantequilla suja**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY 2.0.
19. **Valle de Thimphu**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.
20. **Nido del Tigre, Paro**. derivada de: UnpetitproleX, CC BY 2.0.
21. **Danza de máscaras tsechu**. Colaborador de Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.

Datos y precios de tours: API de Viator Partner, capturados en junio de 2026. Retrato del autor y marcas de la marca: Pack Lightly.