PACK LIGHTLY

EL ALTIPLANO MAYA VIVO, TIERRA DE VOLCANES

Guatemala

La colonial Antigua bajo tres volcanes, los pueblos del lago Atitlán, los templos selváticos de Tikal y una ascensión nocturna hacia un cono en erupción, al coste diario más bajo de la región.

p.7 Por qué Guatemala es el país más vivo culturalmente de Centroamérica, y cómo recorrerlo

p.15 El trekking nocturno al Acatenango, ver al Fuego entrar en erupción desde la silla, y si estás en forma para hacerlo

p.27 En qué se van realmente 28 dólares al día, y a dónde va el dinero en un viaje por el altiplano

37 PÁGINAS PRECIOS EN USD SIN VISADO PARA EE. UU. Y LA UE EDICIÓN 2026.07

Para empezar

la forma de un viaje a Guatemala, lo que cuesta, qué organizar primero



VOLCÁN DE AGUA SOBRE LA COLONIAL ANTIGUA

Guatemala es el corazón cultural de Centroamérica y el viaje con mejor relación calidad-precio, construido alrededor del altiplano maya vivo. La mayoría de las visitas se organizan en torno a tres paradas estrella: la colonial Antigua bajo sus volcanes, el lago Atitlán rodeado de pueblos y los templos selváticos de Tikal en el extremo norte. Alrededor giran los trekkings de volcán, los mercados del altiplano y las pozas q'eqchi' de Semuc Champey. Es un país que premia ir despacio: trayectos en chicken bus, semanas de escuela de español y mañanas de mercado. Siete días cubren las tres paradas principales. De diez a catorce añaden el altiplano, los volcanes y algún río de selva.

La forma de un viaje

Aterriza en Ciudad de Guatemala, traslado directo a Antigua, y empieza ahí. Antigua para las calles coloniales y los trekkings de volcán, Atitlán para los pueblos del lago, y luego vuela al norte hacia Flores para Tikal o recorre el altiplano occidental. Semuc Champey y las Verapaces son el añadido para viajes más largos. Los shuttles turísticos conectan las paradas principales; un vuelo corto ahorra el trayecto largo hasta Tikal.

Lo que cuesta un día

Guatemala es el país más barato de la región. El viaje económico ronda los 28 USD al día: dormitorios de hostal, comidas de mercado y chicken buses o shuttles compartidos. La gama media se sitúa en torno a 70 con habitación privada, comidas en restaurante y un tour o trekking. Antigua y Atitlán cuestan algo más que el resto. El desglose completo está en la página 27.

Organiza antes de volar

Los ciudadanos de EE. UU. y la UE no necesitan visado turístico hasta 90 días bajo el acuerdo CA-4, compartido con Honduras, El Salvador y Nicaragua. No se exige ninguna vacuna para entrar. Reserva el traslado del aeropuerto a Antigua con antelación; sáltate la capital. La página 18 cubre los datos rápidos que suelen sorprender a quien viaja por primera vez.



LAGO ATITLÁN RODEADO DE SUS VOLCANES



EL TEMPLO IV EMERGIENDO SOBRE EL DOSEL DE TIKAL

CÓMO FUNCIONAN LOS ENLACES

Algunos enlaces de reserva generan una comisión para Pack Lightly, sin coste adicional para ti. La divulgación completa está en la última página.

Índice

toca una línea para ir directo ahí

01 El país 04

02 Dónde ir 08

03 Qué hacer 14

04 Rutas e itinerarios 19

05 Cuándo ir 24

06 Información práctica 26

07 Seguridad y sentido común 30

08 Herramientas y referencia 33

ACCESOS RÁPIDOS

Trekking de volcán, Acatenango y Fuego 15

Mercados y textiles mayas 16

Lo que cuesta un día de verdad 27

01

El país

El viaje en una página, el marcador de puntuación y lo que hace tan especial a Guatemala: una cultura maya viva, una muralla de volcanes y el coste diario más bajo de la región.

EN ESTE CAPÍTULO

Tu viaje en una página 05

Guatemala de un vistazo 06

El altiplano maya vivo 07

Tu viaje en una página

10 días recomendados · 28 a 180 USD/día · mejor de nov a abr

El circuito clásico de Guatemala recorre las tres paradas principales y después vuela al norte hacia los templos selváticos. La ruta de abajo enlaza Antigua, el lago Atitlán y Tikal, con un vuelo corto que sustituye el largo trayecto por tierra hasta el Petén. Los viajes más cortos se saltan Tikal; los más largos añaden el altiplano occidental y Semuc Champey.

EL CIRCUITO DEL ALTIPLANO

Antigua — día 1-3

3h en shuttle

Lago Atitlán — día 4-6

vuelta a la ciudad

Chichicastenango — día 7

1h en avión

Flores y Tikal — día 8-9

vuelo de vuelta

Ciudad de Guatemala — día 10

PRESUPUESTO POR DÍA

Económico	28 USD
Rango medio	70 USD
Lujo	180 USD

RESERVA PRIMERO

01 Vuelos a Ciudad de Guatemala, con 6 a 8 semanas de antelación — Buscar vuelos

02 Alojamiento, reserva Antigua y Atitlán con antelación — Buscar alojamiento

03 eSIM, instálala antes de salir — Obtener eSIM

MEJORES MESES

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

mejor: seco, vistas claras de los volcanes

intermedio: verde, lluvias por la tarde, menos gente

lluvia máxima, peor epoca para caminatas

Guatemala de un vistazo

puntuaciones 0-100 · datos de la herramienta country-comparison de pack-lightly

MARCADOR

Cultura	90
Naturaleza	85
Amabilidad	85
Económico	80
Vacaciones activas	80
Comida y bebida	70

Viaje económico	28 USD/día
Rango medio	70 USD/día
Lujo	180 USD/día

CULTURA · VOLCANES · RUINAS · MERCADOS · ECONÓMICO

fuente: herramienta country-comparison, 2026-07

DATOS RÁPIDOS

Capital	Ciudad de Guatemala
Idioma	Español, 20+ lenguas mayas
Moneda	Quetzal, GTQ
Diferencia horaria	UTC-6, sin horario de verano: 7h menos que España en invierno, 8h en verano
Mejores meses	Noviembre a abril
Días necesarios	10 recomendados, 6-16 flexible
Enchufes	Tipo A/B, 120V, se recomienda adaptador
Agua del grifo	bebe agua embotellada o filtrada
Propinas	10%, y a guías de caminatas y excursiones

Los altiplano mayas vivos

por qué la cultura, y no la costa, es el motivo para venir

Guatemala puntúa más alto en cultura que ningún otro país de Centroamérica, y es una cultura viva, no una en ruinas. Más de la mitad del país es maya indígena, se hablan más de veinte lenguas mayas y los pueblos de mercado visten trajes tejidos a mano distintos según el pueblo. Añade una cadena de volcanes que se pueden escalar y el coste diario más bajo de la región, y el viaje se escribe solo: altiplano primero, selva después, playas casi nada. Recórrelo despacio, en shuttle y chicken bus, y se abre.

La colonial Antigua

Calles empedradas y conventos en ruinas bajo tres volcanes, la base para caminatas, escuelas de español y las procesiones de Semana Santa más famosas del país.

Lago Atitlán

Un lago de caldera rodeado de volcanes y pueblos mayas, cada uno con su propio carácter, desde hostales de fiesta hasta cooperativas de tejido y retiros de yoga.

Los volcanes

Una muralla de conos que se pueden escalar, desde el corto paseo por lava de Pacaya hasta la caminata nocturna al Acatenango, que ve al Fuego entrar en erupción al otro lado del valle.

La selva y el norte

Los templos de Tikal sobre la selva del Petén, las pozas de Semuc Champey y una costa caribeña en Livingston que se siente cómo otro país.



TRAJE TEJIDO A MANO EN EL MERCADO DE CHICHICASTENANGO



EL FUEGO EN ERUPCIÓN VISTO DESDE EL CAMPAMENTO DEL ACATENANGO

PROFUNDIZA MÁS

Dónde está Guatemala y cómo se conecta el altiplano en la página de mapa y ubicación, los lugares más destacados en el repaso de los lugares más bellos, y una comprobación pasaporte por pasaporte en la Comprobador de visados.

02

Dónde ir

La colonial Antigua, los pueblos del Lago Atitlán, los templos selváticos de Tikal, el altiplano occidental y las pozas de Semuc Champey.

EN ESTE CAPÍTULO

Antigua 09

Lago Atitlán y sus pueblos 10

Tikal y la selva del Petén 11

El altiplano occidental 12

Semuc Champey y las Verapaces 13

Antigua

colonial · base para 3-4 noches · todo el año


EL ARCO DE SANTA CATALINA Y EL VOLCÁN DE AGUA

La antigua capital colonial y el pueblo más transitable a pie del país, de calles empedradas y baja altura bajo tres volcanes. Antigua es la base desde la que casi todo el mundo empieza: el arco amarillo de Santa Catalina, conventos barrocos en ruinas, fincas de café en las laderas y el punto de partida para las caminatas volcánicas al Acatenango y al Pacaya. Es también el principal pueblo de escuelas de español y el escenario de las famosas procesiones de Semana Santa de Guatemala sobre alfombras de aserrín teñido. Dos noches como mínimo, más si hay una caminata o una semana de idioma en la lista.

Evita: conducir aquí. Antigua es una cuadrícula transitable a pie, y los coches pelean con los adoquines y las calles de un solo sentido. Toma el shuttle desde el aeropuerto y ve a pie.

Sube al mirador de Cerro de la Cruz temprano, antes de la calina, para la foto clásica del pueblo bajo el Volcán de Agua.

El arco de Santa Catalina

El arco amarillo que enmarca el Volcán de Agua, la vista más emblemática del pueblo.

Conventos en ruinas

Iglesias barrocas sacudidas por antiguos terremotos, hoy ruinas al aire libre para recorrer.

Base de caminatas volcánicas

El punto de partida para la nocturna al Acatenango y el paseo más corto al Pacaya.

Semana Santa

Procesiones sobre alfombras de aserrín, el evento más grande del calendario.

PROFUNDIZA MÁS

Conventos, café y caminatas en el artículo sobre Antigua, la ascensión nocturna en la página del Acatenango, y el paseo por la lava en el repaso del Pacaya.

Lago Atitlán y sus pueblos

lago y cultura · base para 3-4 noches · todo el año



BARCAS DE PESCA EN EL LAGO ATITLÁN AL AMANECER

Una caldera volcánica llena de agua azul profundo y rodeada de pueblos mayas, cada uno con un ritmo completamente distinto. Panajachel es el nudo de transporte y el punto de entrada. Al otro lado del agua, San Pedro es el pueblo fiestero de mochileros, San Marcos el pueblo de yoga y bienestar, San Juan la parada de cooperativas de tejido y artes tranquilas, y Santiago el pueblo Tz'utujil más grande y tradicional. Las lanchas públicas saltan entre ellos por unos pocos quetzales. Elige base según el ritmo que quieras y visita el resto en excursiones de un día.

Toma la lancha pública, no una barca privada. Circula por los pueblos todo el día por unos pocos quetzales; acuerda el precio antes de subir.

El viento de la tarde, el Xocomil, levanta oleaje a primera hora de la tarde. Cruza el lago por la mañana para el trayecto más tranquilo.

Panajachel

El nudo de transporte y la calle de mercado, la puerta de entrada a todos los demás pueblos.

San Pedro y San Marcos

El pueblo de fiesta y escuela de español y el pueblo de yoga y bienestar, uno al lado del otro.

San Juan La Laguna

Cooperativas de tejido, talleres de tinte natural y un ritmo más tranquilo centrado en las artes.

Santiago Atitlán

El pueblo Tz'utujil más grande y tradicional, y el santuario de Maximón.

SIGUE LEYENDO El nudo del lago en el artículo sobre Panajachel, el pueblo tradicional en la página de Santiago Atitlán, y el pueblo tejedor en el repaso de San Juan La Laguna.

Tikal y la selva del Petén

ruinas mayas · base para 1-2 noches · todo el año



EL TEMPLO I SOBRE LA GRAN PLAZA DE TIKAL

En el extremo norte, las tierras bajas del Petén albergan el mayor sitio maya del país: Tikal, con sus templos escarpados asomando sobre un dosel de selva tropical lleno del ruido de monos aulladores y tucanes. Queda lejos del altiplano, así que la mayoría de los viajeros vuelan hasta Flores, el bonito pueblo isla en el Lago Petén Itza, y visitan Tikal en una excursión. Una entrada al amanecer te pone en el Templo IV cuando la selva despierta. Un día completo cubre las plazas principales; dos permiten añadir el sitio más pequeño de Yaxha, cerca de ahí.

Vuela a Flores en lugar de tomar el bus nocturno. El vuelo desde Ciudad de Guatemala dura menos de una hora; el bus es un castigo de diez horas o más.

El tour al amanecer merece la madrugada por la fauna y la luz, pero la niebla suele ocultar los templos lejanos. Ve por el ambiente.

Tikal

La gran ciudad maya, templos escarpados sobre un dosel de monos y tucanes.

Templo IV al amanecer

El templo más alto, el mirador clásico del amanecer sobre la selva y las plazas.

Flores

El colorido pueblo isla en el Lago Petén Itza, la base para visitar Tikal.

Yaxha

Una ruina lacustre más tranquila cerca de ahí, mejor al atardecer desde lo alto de sus templos.

EL PANORAMA COMPLETO

Los templos y el tour al amanecer en el artículo sobre Tikal, la base isla en la página de Flores, y los parques nacionales en el repaso de parques nacionales.

El altiplano occidental

mercados y montañas · base para 2-3 noches · mejor en temporada seca



LAS ESCALERAS DEL MERCADO DE CHICHICASTENANGO

Más allá del lago, el altiplano occidental es la parte más profunda y tradicional del país, y la menos turística. Chichicastenango tiene el mayor mercado indígena de Centroamérica, más concurrido los jueves y domingos. Quetzaltenango, conocida como Xela, es la segunda ciudad y la base para el volcán Santa María y las aguas termales. Más al norte, Nebaj en el Triángulo Ixil y el pueblo de montaña de Todos Santos Cuchumatán conservan la vida maya del altiplano en su forma más intacta. Es un viaje lento, alto y frío por la noche, para quien tenga tiempo.

Programa Chichicastenango para un jueves o domingo. Los demás días, el famoso mercado es una fracción de su tamaño completo.

Lleva una capa de abrigo. El altiplano está por encima de los 2.000 metros y refresca mucho al caer la noche, incluso en temporada seca.

Chichicastenango

El mayor mercado indígena de la región, mejor los jueves y domingos.

Quetzaltenango (Xela)

La segunda ciudad, base para el volcán Santa María y las termas de Fuentes Georginas.

Nebaj y el Ixil

El Triángulo Ixil, cultura maya del altiplano en estado profundo y caminatas por bosque nuboso.

Todos Santos Cuchumatán

Un remoto pueblo de montaña en los Cuchumatanes, traje llevado a diario por los mayas Mam.

SIGUE LEYENDO El gran mercado en el artículo sobre Chichicastenango, la segunda ciudad en la página de Quetzaltenango, y el corazón Ixil en el repaso de Nebaj.

Semuc Champey y las Verapaces

pozas de selva · base para 2 noches · mejor en temporada seca



LAS POZAS ESCALONADAS TURQUESA DE SEMUC CHAMPEY

En la húmeda Alta Verapaz, un puente natural de piedra caliza sostiene una escalera de pozas turquesa sobre un río que desaparece por debajo: Semuc Champey, uno de los paisajes naturales más impresionantes del país. La base es el pequeño pueblo maya Q'eqchi' de Lanquín, al que se llega tras un shuttle largo y accidentado desde el altiplano, con tours de cuevas con velas y paseos en cámara por el camino. Cobán es el nudo regional y una puerta al bosque nuboso. Es un desvío para viajeros con tiempo, y el camino de entrada es el precio a pagar.

Sáltate Semuc en un viaje corto. El shuttle desde Antigua o el lago es un trayecto largo y con muchos baches; solo merece la pena con días de sobra.

Las pozas mantienen mejor su color en la temporada seca. La lluvia fuerte río arriba puede enturbiarlas durante un día o dos.

Semuc Champey

Las pozas escalonadas turquesa sobre un río oculto, el gran atractivo de la región.

Cuevas de Lanquín

Tours de cuevas con velas y vuelos de murciélagos al atardecer, el añadido del pueblo base.

Cobán

El nudo de Alta Verapaz, tierra de café y cardamomo y puerta al bosque nuboso.

Río Dulce y Livingston

Un río de selva hasta el Caribe y el pueblo Garifuna en su desembocadura, más al este.

SIGUE LEYENDO Las pozas y las cuevas en el artículo sobre Semuc Champey, el pueblo base en la página de Lanquín, y el pueblo caribeño en el repaso de Livingston.

foto: Wikimedia Commons

03

Qué hacer

Las dos cosas que Guatemala hace mejor que sus vecinos: subir a un volcán en erupción y entrar en un mercado maya vivo. Después la comida y los datos rápidos.

EN ESTE CAPÍTULO

Caminatas volcánicas 15

Mercados y textiles mayas 16

Comida: los platos de mercado 17

Datos rápidos antes de volar 18

Caminatas volcánicas

el sello de Guatemala · de medio día a nocturna · temporada seca

Pocos países tienen un volcán activo al alcance de un día, y Guatemala tiene toda una cadena de ellos. Los viajes van desde una tarde tranquila en el Pacaya hasta la exigente ascensión nocturna al Acatenango, donde la recompensa es un asiento de primera fila para ver al Fuego entrar en erupción al otro lado de la silla. Ajusta la caminata a tu forma física, reserva con un operador de confianza, y lleva ropa de abrigo: las cumbres están altas y se congelan al caer la noche.

Nocturna al Acatenango

La caminata estrella: una dura ascensión de seis horas hasta un campamento en altura, una noche a la intemperie y el Fuego entrando en erupción al otro lado del valle durante toda la noche. Esfuerzo serio, recompensa enorme.

Medio día al Pacaya

La opción accesible: un paseo corto por un cono activo más pequeño desde Antigua, a veces hasta campos de lava enfriándose, con malvaviscos asados en los respiraderos incluidos.

Santa María y Tajumulco

Desde Xela, la ascensión al amanecer del Santa María sobre el domo de lava del Santiaguito, y el Tajumulco, el punto más alto de Centroamérica, como ascensión nocturna.

Antes de salir

El Acatenango es realmente exigente en altura y frío en el campamento. Ve con un operador de confianza que provea equipo, no con el más barato, y entrena antes.

Reserva la caminata al Acatenango con un operador que provea equipo de frío y tiendas adecuadas. La cumbre se congela y el viento cala el equipo barato.

Ve en temporada seca para las vistas más claras de la erupción. Los meses lluviosos entierran las cumbres en nubes y cancelan más noches.

EXCURSIONISTAS EN EL CAMPAMENTO ALTO DEL ACATENANGO



LAVA ENFRIÁNDOSE EN LAS LADERAS DEL PACAYA

EN LA WEB

La ascensión nocturna en la guía del Acatenango, y las cumbres del país clasificadas en el repaso de montañas y volcanes.

foto: Wikimedia Commons

Mercados y textiles mayas

la cultura viva · mercados y talleres · todo el año

El altiplano funciona a base de mercados, y los mercados son la ventana más clara a la cultura maya viva. Cada pueblo teje un traje distinto, así que un mercado es una guía de campo de quien viene de donde, contada en color y patrón. Más allá de comprar, las cooperativas de tejido alrededor del Lago Atitlán abren todo el proceso, desde el telar de cintura hasta el tinte natural, para quien quiera entender lo que tiene delante.

Mercado de Chichicastenango

El más grande de Centroamérica, más concurrido los jueves y domingos, un laberinto de textiles, máscaras, productos frescos y las escaleras de la iglesia de Santo Tomás llenas de incienso.

Cooperativas de tejido

En San Juan La Laguna y alrededor del lago, cooperativas de mujeres muestran el telar de cintura y los tintes naturales, y venden directo sin intermediarios.

Leer el traje

El huipil y sus patrones identifican el pueblo y la comunidad de quien lo lleva. Compra con respeto, y pregunta antes de fotografiar a personas vestidas con traje.

Maximón y la fe popular

En Santiago Atitlán y Zunil, el santo popular Maximón recibe puros y licor, una mezcla de ritual maya y católico que merece verse con respeto.

Compra al tejedor o a la cooperativa, no al revendedor. Así el pago llega directo a quien lo hace, y la pieza viene con su historia real.

Pregunta siempre antes de fotografiar a personas, sobre todo con traje tradicional o en ceremonias. Muchas prefieren no ser fotografiadas en absoluto.



UN TELAR DE CINTURA EN UNA COOPERATIVA DEL LAGO

TEXTILES APILADOS EN UN MERCADO DEL ALTIPLANO

Comida: los platos de mercado

guisos mayas y bocados de mercado · de 1 a 13 USD el plato

La comida guatemalteca se basa en maíz, frijoles y guisos mayas de cocción lenta, que mejor se comen en los comedores de mercado que en restaurantes. Es abundante y barata, con especialidades regionales que merece la pena buscar y una cultura del café a la altura, ya que buena parte de la cosecha del país crece en las laderas de los volcanes. Los precios de abajo son por plato, de puesto de mercado a comedor.



Pepian

USD 6-13 · el plato nacional

Un guiso oscuro de semillas tostadas y chile con pollo o res, el plato más antiguo y emblemático del país.



Kak'ik

USD 6-13 · Alta Verapaz

Una sopa picante de pavo Q'eqchi' maya, condimentada con achiote y chile, de la región de Cobán.

TAMALES

Tamales

USD 1-3 · clásico de fin de semana

Paquetes de masa cocidos al vapor en hoja de plátano, el estándar del sábado por la noche y de las fiestas en todo el país.



Chiles rellenos

USD 2-4 · callejero

Pimientos rellenos rebozados y servidos en pan, una comida callejera barata y contundente.

TOSTADAS

Tostadas

USD 1-2 · bocado de mercado

Tortillas crujientes con guacamole, frijoles negros o salsa, el bocado clásico de puesto de mercado.



Café del altiplano

el cultivo del volcán

Cultivado en las laderas de los volcanes alrededor de Antigua y Cobán, mejor bebido en el origen.

EN LA WEB

La lista completa de platos con precios en el repaso de comida y bebida, y lo que cuesta un día completo de comidas en el desglose de presupuesto.

Datos rápidos antes de volar

ocho cosas que confunden a los primerizos

BUENO SABERLO ANTES DEL PRIMER DÍA

- [ ] Los ciudadanos con pasaporte español y del resto de la UE, y los de EE. UU., no necesitan visado hasta 90 días bajo el acuerdo CA-4, compartido con Honduras, El Salvador y Nicaragua.
- [ ] Sáltate Ciudad de Guatemala. Trasládate directo del aeropuerto a Antigua, cerca de una hora, y empieza el viaje ahí.
- [ ] Lleva quetzales en efectivo. Los mercados, chicken buses y pueblos junto al lago rara vez aceptan tarjeta, y los cajeros escasean rápido.
- [ ] Bebe agua embotellada o filtrada, también para lavarte los dientes. Los sitios de confianza usan agua purificada y hielo.
- [ ] Lleva una capa de abrigo. El altiplano está en altura y refresca al caer la noche, y los campamentos volcánicos se congelan.
- [ ] Toma shuttles turísticos entre las paradas principales. Son más seguros y sencillos que los chicken buses nocturnos.
- [ ] Vuela a Flores para Tikal en lugar de tomar el bus nocturno. El vuelo dura menos de una hora; el bus es brutal.
- [ ] Aprende algo de español, o toma una semana de clases. El inglés escasea fuera de los pueblos turísticos, y hablar español abre el altiplano.

fuente: conjunto de datos de consejos de Guatemala de pack-lightly, capturado en 2026-07

04

Rutas e itinerarios

El circuito del altiplano en el mapa, una versión ajustada de siete días con las tres paradas principales, una versión de dos semanas que añade el altiplano y Semuc, y las excursiones que merece la pena reservar.

EN ESTE CAPÍTULO

El circuito del altiplano, en el mapa 20

7 días: Antigua, Atitlán, Tikal 21

14 días: añade el altiplano y Semuc 22

Excursiones que merece la pena reservar 23

El circuito del altiplano, en el mapa

las tres paradas principales, con un vuelo al norte hasta Tikal

La ruta central se mantiene compacta en el altiplano occidental, y después salta al norte en avión hacia la selva. Empieza en Antigua, shuttle hasta el Lago Atitlán, vuelve por Chichicastenango, y después vuela desde Ciudad de Guatemala hasta Flores para Tikal. El altiplano occidental y Semuc Champey amplían el circuito en viajes más largos. Los shuttles turísticos cubren todos los tramos por tierra de abajo.



LOS TRAMOS

- [ ] Aeropuerto de Ciudad de Guatemala a Antigua: traslado de 1h
- [ ] Antigua al Lago Atitlán (Panajachel): 3h en shuttle
- [ ] Atitlán a Chichicastenango: 1h30 en shuttle
- [ ] Ciudad de Guatemala a Flores: 1h de vuelo, frente a 10h+ en bus nocturno
- [ ] Antigua a Lanquín para Semuc Champey: 8h en shuttle, solo para viajes más largos

7 días: Antigua, Atitlán, Tikal

las tres paradas principales, un vuelo al norte

El viaje más ajustado que aún así cubre las tres piezas clave: la colonial Antigua, los pueblos del lago y los templos selváticos, con una caminata volcánica encajada en los días de Antigua. Se apoya en shuttles y un vuelo corto para reducir las horas de carretera. Reserva con antelación la caminata al Acatenango y el tour del amanecer en Tikal.

1	**Antigua** día 1-2	Calles coloniales, conventos en ruinas, el mirador de Cerro de la Cruz y una tarde en el Pacaya.
2	**Lago Atitlán** día 3-4	Shuttle hasta el lago, salta entre pueblos en lancha, una cooperativa de tejido y un baño.
3	**Chichicastenango** día 5	Prográmalo para el mercado del jueves o domingo, y después de vuelta hacia Ciudad de Guatemala.
4	**Flores y Tikal** día 6	Vuela al norte, tour de amanecer o de mañana en Tikal, una noche en la isla de Flores.
5	**Vuelo de vuelta** día 7	Vuelo de vuelta a la capital, conexión con la salida internacional.

MERECE LA PENA LEERLO

La semana en el mapa parada por parada en el itinerario de 7 días. La versión de dos semanas que añade el altiplano y Semuc sigue en la página siguiente.

14 días: añade el altiplano y Semuc

el circuito completo, más a fondo en la cultura y las pozas

La versión completa, para dos semanas o más. Mantiene las tres paradas principales pero añade la nocturna al Acatenango, el altiplano occidental más a fondo alrededor de Xela, y el largo desvío hasta las pozas turquesa de Semuc Champey. Es la versión lenta y cultural del país.

1	**Antigua y Acatenango** día 1-4	El pueblo colonial, fincas de café, y la caminata nocturna al volcán Acatenango.
2	**Lago Atitlán** día 5-7	Base en el lago, salta entre pueblos, un taller de tejido y una caminata junto al lago.
3	**Xela y Chichicastenango** día 8-9	La segunda ciudad, aguas termales, y el gran mercado del altiplano en día de mercado.
4	**Semuc Champey** día 10-11	El largo shuttle hasta Lanquín, las pozas turquesa, y una cueva fluvial con velas.
5	**Flores y Tikal** día 12-13	Al norte hacia el Petén, los grandes templos, y una noche en la isla de Flores.
6	**Vuelo de vuelta** día 14	Vuelo de vuelta a la capital y la salida internacional.

SIGUE LEYENDO

La ruta de dos semanas parada por parada en el itinerario de 14 días, y el hub completo para cada región de esta guía en packlightly.es/guatemala.

Excursiones que merece la pena reservar

operadores locales mejor valorados, filtrados a viajes en grupo, priorizando precios de mochilero

Unas pocas piezas clave merecen reservarse con antelación, sobre todo las caminatas volcánicas y las ruinas al amanecer. Las tarjetas de abajo se rellenan con excursiones en grupo en vivo y mejor valoradas en cuanto corren los datos de tours. Encájalas con la ruta de las páginas anteriores.

QUÉ RESERVAR CON ANTELACIÓN

- [ ] La caminata nocturna al Acatenango, con un operador de confianza que provea equipo
- [ ] El paseo de medio día al Pacaya desde Antigua
- [ ] El tour de amanecer o de primera hora en Tikal desde Flores
- [ ] Excursiones de un día a los pueblos del Lago Atitlán y cooperativas de tejido
- [ ] Viajes a las pozas de Semuc Champey y las cuevas de Lanquín
- [ ] Traslados privados del aeropuerto de Ciudad de Guatemala a Antigua

Aquí se cargan tours en vivo de Viator en cuanto corren los datos de tours. Precios capturados en el momento de la construcción, valoraciones de reservas verificadas. Algunos enlaces generan una comisión para Pack Lightly sin coste extra.

05

Cuándo ir

El país de la eterna primavera se mantiene suave todo el año en altura, así que la división es la claridad de la temporada seca frente a la lluvia de la temporada verde, y cómo afecta a las vistas de los volcanes.

EN ESTE CAPÍTULO

Clima, temporada seca, temporada lluviosa 25

Clima, temporada seca, temporada lluviosa

suave todo el año en altura · la división es lluvia y claridad

El altiplano se gana el apodo de tierra de la eterna primavera: días suaves y noches frescas todo el año en altura, más caluroso en las tierras bajas del Petén y en la costa. La división real es la lluvia. De noviembre a abril es la temporada seca, con las vistas más despejadas de los volcanes y las mejores caminatas. La temporada verde va de mayo a octubre, con aguaceros por la tarde y la lluvia más fuerte en septiembre y octubre, cuando los caminos hacia sitios como Semuc se ponen difíciles.

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

mejor: nov-abr, seco, vistas claras de los volcanes

intermedio: may-ago, verde, lluvias por la tarde, menos gente

más lluvioso: sep-oct, lluvia fuerte, caminos difíciles

fuente: conjunto de datos best-travel-time de pack-lightly, capturado en 2026-07

Mejor: nov-abr

Seco, cielos despejados, y la mejor posibilidad de una vista de la erupción sin nubes desde el Acatenango. Temporada alta y precios altos.

Intermedio: may-ago

Verde y frondoso con aguaceros por la tarde que despejan, menos turistas y precios más bajos. Las mañanas suelen ser luminosas.

Más lluvioso: sep-oct

La lluvia más fuerte, nubes sobre los volcanes, y caminos difíciles hacia Semuc. Programa las caminatas según el pronóstico.



VISTA CLARA DEL VOLCÁN DE AGUA EN TEMPORADA SECA

NUBES DE TEMPORADA VERDE SOBRE EL ALTIPLANO

06

Práctico

Lo que cuesta un día en el viaje más barato de la región, qué llevar para la altura y la selva, y donde dormir por todo el altiplano.

EN ESTE CAPÍTULO

Lo que cuesta un día de verdad 27

Lista de equipaje 28

Dónde alojarse por todo el altiplano 29

Lo que cuesta un día de verdad

desglosado, económico vs rango medio · el viaje más barato de la región

Guatemala es el país con mejor relación calidad-precio de Centroamérica, y un mochilero cuidadoso lo recorre por muy poco. El dinero se va en las excursiones estrella, la caminata al Acatenango y el vuelo a Tikal, mucho más que en camas y comidas. Los dos recibos de abajo desglosan un día completo en cada nivel.

UN DÍA EN GUATEMALA

* económico *

cama, dormitorio de hostal	8-14
comida, mercado y comedor	7-12
chicken bus o shuttle	3-8
una entrada o actividad	4-10
bebida	1-3

TOTAL /25-40 USD (aprox. DÍA 23-37 EUR)

datos budget-calculator, julio 2026

UN DÍA EN GUATEMALA

* rango medio *

cama, habitación privada	25-45
comida, restaurantes	15-25
shuttles turísticos	10-20
una excursión o caminata	20-45
bebidas	5-10

TOTAL /65-95 USD (aprox. DÍA 60-88 EUR)

datos budget-calculator, julio 2026

⚠ Los grandes gastos son la caminata al Acatenango y el vuelo a Tikal, no el gasto diario. Presupuéstalos como partidas puntuales encima de la tarifa diaria.

💳 Los chicken buses cuestan una fracción de los shuttles turísticos, pero los shuttles son más seguros y sencillos. Mezcla los dos según la ruta y la hora del día.

06

EL DESGLOSE COMPLETO

Detalle categoría por categoría en el artículo de presupuesto y ahorro, o calcula los números para la duración de tu propio viaje en la Calculadora de presupuesto de viaje.

Lista de equipaje

cinco grupos, para el altiplano frío y la selva calurosa en un mismo viaje

DOCUMENTOS

- [ ] Pasaporte con seis meses de validez, más un comprobante de viaje de continuación
- [ ] Seguro de viaje que cubra caminatas volcánicas y altura
- [ ] Una tarjeta que reembolse las comisiones de cajero, más quetzales en efectivo
- [ ] Confirmaciones de hotel y cualquier entrada reservada de antemano para caminatas o Tikal

ROPA

- [ ] Capas de abrigo, un forro polar y una chaqueta de plumón o aislante para el campamento del volcán
- [ ] Botas de senderismo ya rotas para el Acatenango y los senderos del altiplano
- [ ] Capas ligeras para la calurosa selva del Petén y la costa
- [ ] Una capa impermeable para la temporada verde y el clima de montaña
- [ ] Ropa recatada para iglesias, mercados y pueblos

SALUD Y SOL

- [ ] Protector solar de alto FPS y un sombrero para el sol de altura
- [ ] Repelente de insectos para la selva y las tardes en tierras bajas
- [ ] Sales de rehidratación oral y un remedio básico para el estómago
- [ ] Cualquier receta médica en su envase original y un botiquín de primeros auxilios
- [ ] Una botella filtrante recargable, el agua del grifo no es segura

TECNOLOGÍA

- [ ] No hace falta adaptador, enchufes tipo A/B, 120V (se recomienda adaptador universal)
- [ ] Una eSIM local o plan de roaming activado antes de salir
- [ ] Linterna frontal para la madrugada del Acatenango y los tours de cuevas
- [ ] Batería portátil para los días largos de shuttle y caminata

CAMINATA Y SENDERO

- [ ] Guantes de abrigo y un gorro para la cumbre del volcán
- [ ] Una mochila de día y un deposito de agua reutilizable para la ascensión
- [ ] Ropa de secado rápido para las pozas de Semuc y el paseo en cámara
- [ ] Tiritas para ampollas y calcetines de trekking para las ascensiones largas

PROFUNDIZA MÁS

La lista completa de equipaje en la página de lista de equipaje, y qué ponerse y dónde en el artículo sobre código de vestimenta.

Dónde alojarse por todo el altiplano

cómo moverse · shuttles y lanchas, no hace falta coche de alquiler

Guatemala se recorre mejor sin coche. Los shuttles turísticos conectan Antigua, el lago y los pueblos del altiplano puerta a puerta; las lanchas públicas saltan entre los pueblos de Atitlán; y un vuelo doméstico barato ahorra el brutal trayecto por tierra hasta Tikal. Los chicken buses son la opción local, colorida y muy barata para trayectos cortos de día. Básate en Antigua y en el lago para el viaje principal, y añade el altiplano o Semuc con días extra. Reserva Antigua y Atitlán con antelación en temporada alta y alrededor de Semana Santa.

Antigua

La base colonial para caminatas, escuelas de español y las primeras noches de cualquier viaje. Consulta lo que cuesta una habitación por el pueblo, o encuentra el ambiente de dormitorio a través de Hostelworld.

Lago Atitlán

Base en Panajachel para transporte, o un pueblo según el ritmo que quieras. Precios en vivo alrededor del lago, y Hostelworld en San Pedro para el extremo económico.

Flores (base para Tikal)

El pueblo isla en el Lago Petén Itza, el punto de partida hacia los templos de Tikal. Consulta lo que cuesta una habitación en la isla o explora Hostelworld.

Xela o Lanquín

La base del altiplano occidental y el punto de partida a Semuc Champey, para viajes más largos. Consulta precios en Quetzaltenango, o consulta Lanquín en vivo.

Hostales, guesthouses y alojamientos junto al lago por todo el altiplano, con cancelación gratuita mientras los planes aún se mueven.

Buscar alojamiento

07

Seguro y con cabeza

La ruta turística es amable y fácil. Los riesgos reales son la capital, viajar de noche y la altura, no la puntuación del país.

EN ESTE CAPÍTULO

Mantenerte seguro 31

Qué hacer y qué no 32

Mantenerte seguro

la ruta turística es amable; la capital y los viajes nocturnos requieren cuidado

La ruta turística, Antigua, el Lago Atitlán, los mercados del altiplano y Tikal, es amable y fácil, y los guatemaltecos reciben bien a los viajeros. La puntuación del país baja por Ciudad de Guatemala, que la mayoría de los visitantes se saltan por completo, y por zonas rurales bien alejadas de la ruta. Los riesgos prácticos para los viajeros son los hurtos, viajar de noche por carretera, y la propia caminata volcánica. Toma shuttles turísticos en lugar de buses nocturnos, mantén los objetos de valor discretos y usa operadores de caminatas de confianza.

Sáltate Ciudad de Guatemala

La capital concentra la mayor parte del riesgo del país y poco que ver para los visitantes. Pasa directo hacia Antigua a la llegada y a la salida.

Viaja de día

Toma shuttles turísticos en lugar de chicken buses nocturnos, y vuela a Tikal en lugar de tomar la carretera nocturna. La mayor parte del riesgo está en los viajes nocturnos por tierra.

El volcán y la altura

El Acatenango es un reto físico real en altura y frío en el campamento. Ve con un operador de confianza, y no fuerces la cumbre si sientes mal de altura.

Hurtos y estafas

Mantén los objetos de valor discretos en buses y mercados, acuerda las tarifas antes de subir, y usa cajeros dentro de bancos de día. El sentido común habitual del viajero lo cubre.

UN SHUTTLE TURÍSTICO EN LA CARRETERA DE ANTIGUA

UN GRUPO GUIADO EN EL SENDERO DEL ACATENANGO

COMPRUEBA ANTES DE IR

Condiciones actuales por zona en la Mapa de seguridad turística, vacunas necesarias en el artículo sobre vacunas, y opciones de cobertura en la página de presupuesto y ahorro.

Qué hacer y qué no

cinco a seguir, cinco a evitar

SÍ

Empieza en Antigua, no en la capital

Traslado directo desde el aeropuerto. Antigua es la base transitable, segura y tranquila para todo el viaje.

NO

Tomes el bus nocturno a Tikal

Vuela a Flores en su lugar. El vuelo dura menos de una hora; la carretera son unas brutales diez horas o más de noche.

SÍ

Reserva el Acatenango con equipo real

Usa un operador que aporte tiendas y equipo de frío. La cumbre se congela con fuerza por la noche.

NO

Subestimes la altura

El Acatenango supera los 3.900 metros. Aclimátate, hidrátate y da la vuelta si te da mal de altura.

SÍ

Programa bien los mercados

Chichicastenango está en su mejor momento los jueves y domingos. Planea el circuito del altiplano alrededor de un día de mercado.

NO

Fotografíes a personas sin preguntar

Sobre todo con traje tradicional o en ceremonias. Muchas prefieren no ser fotografiadas en absoluto.

SÍ

Compra textiles al tejedor

Las cooperativas pagan directo a quien lo hace y la pieza viene con su historia real.

NO

Bebas agua del grifo

Solo embotellada o filtrada, también para lavarte los dientes. Lleva una botella filtrante para reducir el plástico.

SÍ

Lleva quetzales en billetes pequeños

Mercados, buses y pueblos son mundos de efectivo. Los cajeros escasean rápido fuera de la ruta principal.

NO

Te apresures con Semuc en un viaje corto

El shuttle de entrada es un trayecto largo y difícil. Guárdalo para un viaje de dos semanas con tiempo de sobra.

08

Herramientas y referencia

Las herramientas en vivo de las que parte esta guía, las preguntas más frecuentes de los lectores, y de dónde sale cada número de esta edición.

EN ESTE CAPÍTULO

Llévate las herramientas en vivo 34

Preguntas frecuentes 35

Créditos de imágenes 36

Nota sobre los enlaces de esta guía 37

Llévate las herramientas en vivo

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

Esta guía es una foto fija; las herramientas detrás de ella siguen actualizándose. Escanea un código o escribe la URL corta, cada una precargada con los mismos datos de Guatemala con los que se construyó esta guía.



Calculadora de presupuesto de viaje

Guatemala: 28 USD/día económico, 70 rango medio, 180 lujo.

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



Generador de listas de equipaje

Una lista a medida para campamentos volcánicos fríos y selva calurosa en un mismo viaje.

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



Mapa de la mejor época para viajar

Mejor: de noviembre a abril. Clima mes a mes para más de 140 países.

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



Mapa de seguridad turística

Condiciones actuales por zona, antes de pasar por Ciudad de Guatemala.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-seguridad-turistica/

Preguntas frecuentes

las ocho preguntas que más se repiten

Las respuestas cortas a lo que preguntan los lectores antes de reservar. El detalle más amplio de cada una está en el capítulo correspondiente.

¿Es seguro viajar por Guatemala?

La ruta turística, Antigua, Atitlán, el altiplano y Tikal, es amable y fácil. Sáltate Ciudad de Guatemala, viaja de día y usa operadores de confianza.

¿Necesito visado?

Los ciudadanos de la UE, incluida España, y de EE. UU. no necesitan visado hasta 90 días bajo el acuerdo CA-4, compartido con Honduras, El Salvador y Nicaragua.

¿Qué forma física necesito para el Acatenango?

La suficiente para una dura ascensión de seis horas hasta 3.900 metros con mochila. Entrena antes, aclimátate y elige un operador con buen equipo y opción de porteadores.

¿Cuántos días necesito?

Siete para las tres paradas principales, de diez a catorce para añadir el altiplano occidental, la caminata al Acatenango y Semuc Champey.

¿Puedo beber el agua del grifo?

No. Bebe agua embotellada o filtrada, también para lavarte los dientes. Una botella filtrante reduce el coste y el plástico.

¿Necesito coche?

No. Los shuttles turísticos, las lanchas públicas y un vuelo barato a Tikal cubren todo el viaje. Los chicken buses cubren trayectos cortos de día.

¿De verdad es tan barato?

Sí, el más barato de la región. Presupuesta desde 28 USD al día. Los grandes gastos son la caminata al Acatenango y el vuelo a Tikal, no el gasto diario.

¿Cuál es la mejor época para visitar?

De noviembre a abril por el clima seco y las vistas despejadas de los volcanes. Septiembre y octubre son los meses más lluviosos, con caminos difíciles hacia Semuc.

Créditos de imágenes

cada foto, su autor y su 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 abajo, con atribución al fotógrafo. Bajo CC BY-SA, esta lista y cualquier reutilización llevan los mismos términos de compartir igual. Haz clic en cualquier título para abrir el archivo original en Commons.

1. **una mujer maya tejiendo**. Infrogmation, CC BY-SA 3.0.
2. **el mercado de Chichicastenango**. Unknown (Wikimedia Commons contributor), CC BY-SA 3.0.
3. **lava enfriándose**. ogwen, CC BY-SA 3.0.
4. **barcas de pesca / amanecer**. Gerd Eichmann, CC BY-SA 4.0.
5. **el volcán Fuego visto en erupción**. Kieran Wood (University of Bristol), CC BY-SA 3.0.
6. **chiles rellenos guatemaltecos**. Skyler Lewis, CC BY-SA 3.0.
7. **café del altiplano guatemalteco**. Unknown (Wikimedia Commons contributor), CC BY-SA 2.0.
8. **kak'ik**. Hermann Luyken, CC BY-SA 3.0.
9. **el Lago Atitlán rodeado de sus volcanes**. Arian Zwegers from Brussels, Belgium, CC BY 2.0.
10. **pepian**. Infrogmation of New Orleans, CC BY-SA 4.0.
11. **el Templo I sobre la Gran Plaza**. Raymond Ostertag, CC BY-SA 2.5.
12. **el arco de Santa Catalina en Antigua**. Juan Francisco, CC BY-SA 2.0.
13. **las pozas escalonadas turquesa de Semuc**. Christopher Crouzet, CC BY-SA 3.0.
14. **el Templo IV de Tikal asomando entre los templos**. ogwen, CC BY-SA 3.0.
15. **el Volcán de Agua asomando sobre la colonial**. Bruno Rijsman, CC BY-SA 2.0.

Datos y precios de excursiones: Viator Partner API, capturado en julio de 2026. Retrato del autor y marcas de marca: Pack Lightly.

Nota sobre los enlaces de esta guía

divulgación y fuentes · por qué esta guía es gratuita



ESCRITO POR

Wouter van Kemenade

Fundador de Pack Lightly. Formación en marketing de performance, investigación de viajes basada en datos. Cada cifra de esta guía se verifica contra una fuente listada abajo; si un precio se mueve más de un 15 por ciento, la siguiente edición lo señala.

Esta guía es gratuita porque algunos de los enlaces de reserva que contiene son enlaces de afiliado. Cuando un lector reserva un alojamiento, un vuelo o una eSIM a través de uno de esos enlaces, el comercio le paga a Pack Lightly. El lector paga el mismo precio de cualquier forma.

La elección viene antes que el socio. Una base, una caminata o una opción de transporte se elige por el viaje que hace posible, y donde existe un enlace de socio para eso, se usa ese enlace; donde no existe, el enlace normal sigue apuntando ahí. La comisión financia la guía, no la decide.

Preguntas, correcciones, o un lugar que hayas probado y que debería estar en la siguiente edición: escribe a hello@pack-lightly.com.

Socios enlazados en esta edición: **Skyscanner** · **Stay22** · **Saily** · **Hostelworld** · **GetYourGuide** · **12Go** · vía **Travelpayouts**

FUENTES USADAS EN ESTA EDICIÓN

1. Cifras de presupuesto: conjunto de datos budget-calculator de pack-lightly, capturado en julio de 2026.
2. Puntuaciones del país y etiquetas de tipo de vacaciones: herramienta country-comparison de pack-lightly, capturado en 2026-07.
3. Franjas de clima estacional: conjunto de datos best-travel-time de pack-lightly, capturado en 2026-07.
4. Precios de comida: conjunto de datos local de comida y bebida de pack-lightly para Guatemala, capturado en 2026-07.
5. Páginas del clúster de Guatemala de Pack Lightly, consultadas en 2026-07: el hub · presupuesto · comida · mejores lugares.

Qué cambió en la edición 2026.07: primer lanzamiento con el estándar de diseño v2 para Guatemala. No cubierto aquí: rutas ampliadas de la costa surfera del Pacífico, viajes transfronterizos a Copán, planificación dedicada de escuela de español.