

Pack Lightly

DEL NIVEL DEL MAR A LOS 4.200 METROS

Perú

Cómo aclimatarse correctamente, qué permiso del Camino Inca reservar y cuándo, y cuánto cuesta realmente un día en Cusco.

p. 19 La altitud bien gestionada: el calendario de aclimatación que realmente funciona

p. 27 Camino Inca contra Salkantay contra el tren: qué ruta reservar y con cuánta antelación

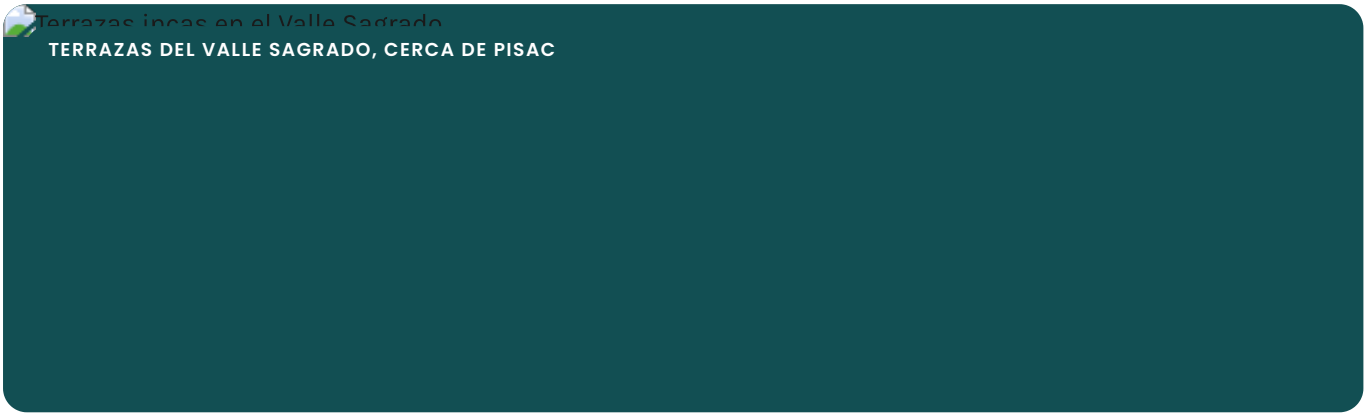
p. 31 Cuánto cuesta realmente un día en Cusco, impreso como un ticket de compra

46 PÁGINAS · PRECIOS EN PEN · 183 DÍAS SIN VISADO · EDICIÓN 2026.08

foto: Wikimedia Commons

Empieza aquí

la forma de un viaje a Perú, cuánto cuesta, qué resolver primero


TERRAZAS DEL VALLE SAGRADO, CERCA DE PISAC

Perú son en realidad tres viajes superpuestos: las tierras altas andinas alrededor de Cusco y Machu Picchu, la costa desértica que va de Lima a Paracas y Nazca, y la cuenca amazónica desde Iquitos o Puerto Maldonado. Casi todos los problemas de itinerario aquí se remontan a una sola cosa: la altitud. Cusco está a 3.400 metros, el Lago Titicaca todavía más alto, y el error más grande que comete un visitante primerizo es volar directo a Cusco y empezar a caminar a la mañana siguiente. Esta guía está construida para acertar primero esa secuencia, luego los permisos, luego el dinero.

La forma de un viaje

La mayoría de los primeros viajes recorren Lima, Cusco, el Valle Sagrado y Machu Picchu en 10 a 14 días, con el Lago Titicaca como extensión habitual hacia el sur. La Amazonía y la costa norte son viajes aparte, no complementos.

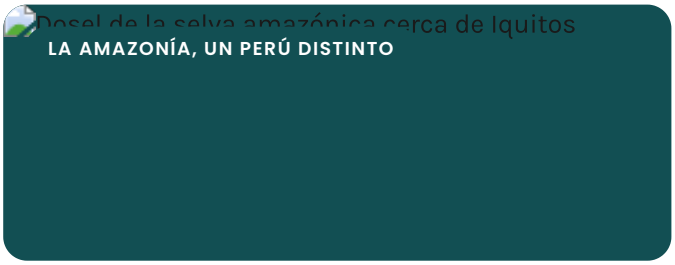
Cuánto cuesta un día

El viaje económico ronda los 35 USD al día, el de gama media unos 70, cifras de agosto de 2026. El desglose completo, del hostal al pisco sour, está en la página 35.

Resuelve antes de volar

La mayoría de los pasaportes de la UE, Reino Unido, Estados Unidos y Canadá entran sin visado hasta 183 días. Los permisos del Camino Inca Clásico se agotan con meses de antelación: la página 28 detalla exactamente cuánto.


LA CIUDADELA, PRIMERA LUZ


LA AMAZONÍA, UN PERÚ DISTINTO

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 06

02 A dónde ir 08

03 La altitud, bien gestionada 18

04 Dónde alojarte y profundizar 21

05 Rutas e itinerarios 25

06 Cuándo ir, cuánto cuesta 29

07 Práctico 32

08 Seguro e inteligente 37

09 Herramientas, tarjetas imprimibles, fuentes 41

ACCESOS RÁPIDOS

El calendario de aclimatación que realmente funciona 19

Camino Inca contra Salkantay contra el tren, comparados 27

Cuánto cuesta realmente un día 31

Tu viaje en una página

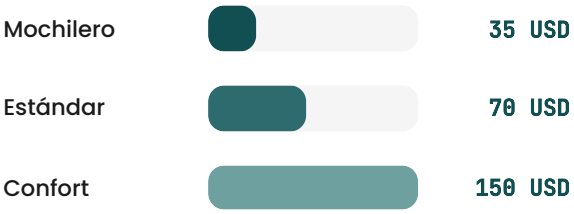
12 días · 35 a 70 USD/día · mejor de mayo a septiembre

Si no lees nada más, esta página es el viaje. La ruta clásica para primerizos va de Lima a Cusco, al Valle Sagrado y a Machu Picchu en 10 a 12 días, con dos noches en el Valle Sagrado antes de Cusco para aclimatarse correctamente. Añade el Lago Titicaca al sur para completar dos semanas más plenas. Presupuesta con las barras de abajo, no con los precios de menú de la zona turística de Cusco. Reserva el permiso del Camino Inca y las dos primeras noches justo antes de volar; casi todo lo demás es más fácil de organizar una vez que aterrizas en Lima.

LA RUTA



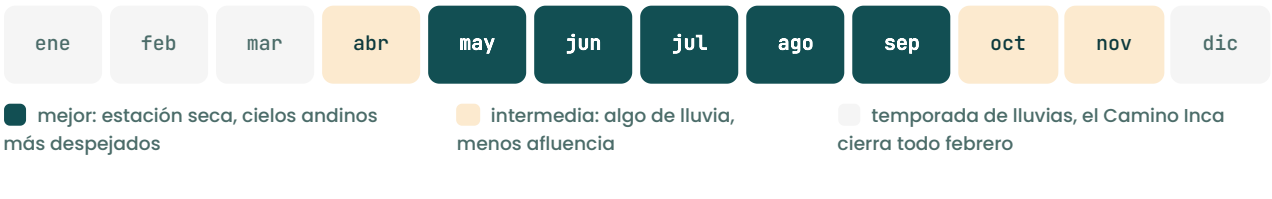
PRESUPUESTO POR DÍA



RESERVA PRIMERO

01	Vuelos internacionales, con 8 a 10 semanas de antelación	Skyscanner
02	Permiso del Camino Inca Clásico, con 5 a 6 meses de antelación	GetYourGuide
03	Primeras dos noches en el Valle Sagrado, con 3 a 4 semanas de antelación	Stay22

MEJORES MESES



Perú de un vistazo

puntuaciones 0-100 · datos de la herramienta de comparativa de países de Pack Lightly

PUNTUACIÓN

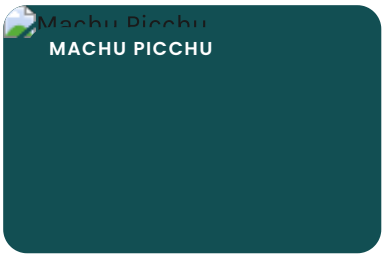
Infraestructura turística	60
Seguridad	55
Económico	80
Naturaleza	90
Comida y bebida	85
Cultura	90

Viaje económico	35 USD/día
Gama media	80 USD/día
Lujo	200 USD/día

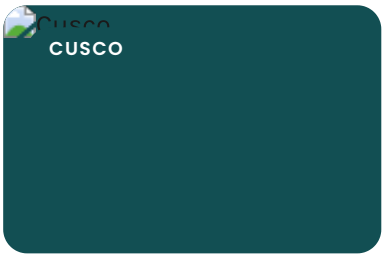
CULTURA · AVENTURA · NATURALEZA

fuente: herramienta de comparativa de países, 2026-08

SEIS INSTANTÁNEAS DEL VIAJE


MACHU PICCHU


VALLE SAGRADO


CUSCO


LAGO TITICACA


NAZCA Y LA COSTA


LA AMAZONÍA

01

El país

Qué es Perú, qué no es, quién viaja hasta allí, y las tres regiones que rara vez encajan en un solo viaje.

EN ESTE CAPÍTULO

Un país, tres mundos 07

Qué es Perú

34M de habitantes · 3 geografías · 183 días sin visado para la mayoría de pasaportes

Una república presidencial de 34 millones de habitantes en la costa pacífica de Sudamérica, dividida en tres geografías que apenas se parecen entre sí: un desierto costero estrecho, las tierras altas andinas que recorren la columna vertebral del país, y la cuenca amazónica que cubre el 60 por ciento oriental del mapa. Lima es la capital y el punto de entrada habitual, una ciudad desértica de diez millones de habitantes donde casi nunca llueve. La mayoría de los primeros viajes no tocan la Amazonía en absoluto; las tierras altas, construidas alrededor de Cusco y Machu Picchu, son el viaje al que la mayoría se refiere cuando dice Perú. El único hecho que da forma a todo lo demás aquí es la altitud: Cusco está a 3.400 metros, el Lago Titicaca todavía más alto, y el cuerpo necesita de dos a tres días para adaptarse antes de que una caminata seria tenga sentido.

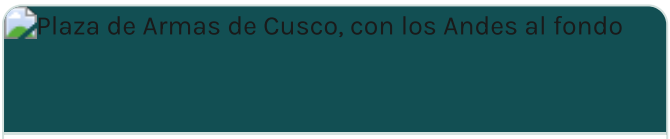
CAPITAL
Lima
nivel del mar, costa desértica

POBLACIÓN
34M
español, quechua, aimara

MONEDA
PEN
sol, el efectivo sigue mandando fuera de Lima

MEJORES MESES
may-sep
estación seca andina

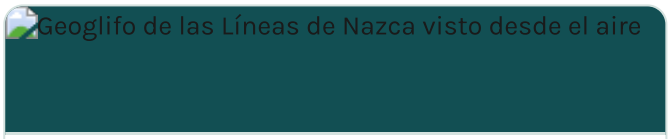
TRES GEOGRAFÍAS, TRES VIAJES


Plaza de Armas de Cusco, con los Andes al fondo

Las tierras altas andinas

Cusco, Valle Sagrado, Machu Picchu · más de 3.000m · estación seca andina

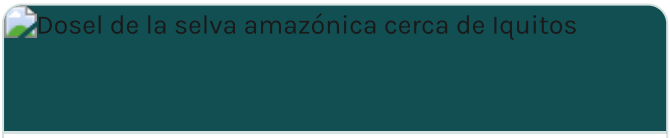
Lo que la mayoría entiende por "Perú." Cusco, el Valle Sagrado, Machu Picchu y el Lago Titicaca más al sur, todos por encima de los 3.000 metros y todos exigiendo la misma secuencia de aclimatación.


Geoglifo de las Líneas de Nazca visto desde el aire

La costa desértica

Lima, Paracas, Nazca · nivel del mar · soleado dic-mar

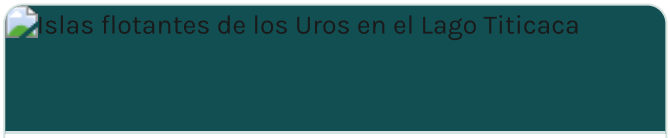
Una franja desértica estrecha que recorre toda la costa. La escena gastronómica de Lima, la reserva de Paracas con sus botes de fauna, y las Líneas de Nazca vistas como es debido desde una avioneta.


Dosel de la selva amazónica cerca de Iquitos

La cuenca amazónica

Iquitos, Puerto Maldonado · calor de tierras bajas · un viaje aparte

Dos puertas de entrada sin conexión entre sí, ninguna alcanzable por carretera desde Cusco. Un clima genuinamente distinto y una lista de equipaje genuinamente distinta a la de las tierras altas.


Islas flotantes de los Uros en el Lago Titicaca

El Lago Titicaca y el extremo sur

Puno, Arequipa · la mayor altitud del país · noches frías

El punto más alto al que llega la mayoría de los viajes, 3.800 metros en Puno. El Cañón del Colca y el centro de piedra blanca de Arequipa completan una extensión habitual hacia el sur.

PARA QUIÉN ESTÁ ESCRITA ESTA GUÍA

02

A dónde ir

El Valle Sagrado, Cusco, Machu Picchu, el Lago Titicaca y la costa: elige una combinación antes de que tus fechas la elijan por ti.

EN ESTE CAPÍTULO

Cusco 09

El Valle Sagrado 10

Machu Picchu 11

Lago Titicaca y Puno 12

Arequipa y el Cañón del Colca 13

Lima 14

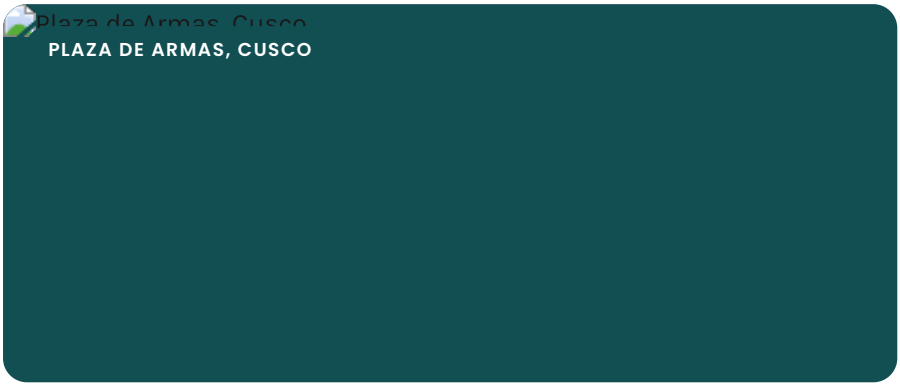
Paracas y Nazca 15

La Amazonía: Iquitos o Puerto Maldonado 16

Fuera de lo habitual 17

Cusco

3.400m · 3 noches mínimo, tras aclimatarse · mejor de mayo a septiembre



PLAZA DE ARMAS, CUSCO

El mate de coca se ofrece en casi todos los check-in de hotel. Ayuda de verdad con síntomas leves de altura; tómalo, no es una novelería.

El "boleto turístico" cubre 16 sitios alrededor de Cusco y se vende en los propios sitios. Compra la versión parcial si solo quieres las ruinas cercanas a la ciudad.

Cusco fue la capital del Imperio Inca y todavía se nota: iglesias coloniales se asientan sobre cimientos de piedra inca por todo el centro histórico, y el encaje de esos bloques, sin mortero, sigue desconcertando a los ingenieros que los estudian. La Plaza de Armas es el punto de partida obvio, pero la textura real de Cusco está en San Blas, el barrio artesano que trepa la colina sobre el centro, y en el mercado de San Pedro para un almuerzo que cuesta un tercio de cualquier cosa en la zona turística.

No planees una caminata para tu primer día aquí. Cusco está a 3.400 metros y el mal de altura afecta a una parte considerable de los visitantes que se saltan la aclimatación; la página 19 detalla el calendario que lo evita. Tres noches es el mínimo realista contando un día de asentamiento.

Sacsayhuamán

Fortaleza inca sobre la ciudad, muros en zigzag de piedras que superan las 100 toneladas cada una. Se llega caminando desde San Blas.

Mercado de San Pedro

Puestos de jugos, queso, y un mostrador de almuerzo que sirve a los locales, no los precios de la zona turística dos cuadras más allá.

San Blas

El barrio artesano que trepa la ladera; calles empedradas estrechas, talleres, y el mejor mirador de atardecer sobre la ciudad.

Qorikancha

El templo inca del sol, antes cubierto de láminas de oro; una iglesia colonial se construyó directamente encima.

PROFUNDIZA

El ranking completo de los mejores lugares de Perú y el calendario de aclimatación en la página 19 cubren el resto de las tierras altas con más profundidad de la que cabe aquí.

El Valle Sagrado

2.800m · 2-3 noches · la parada de aclimatación, no un añadido



TERRAZAS DE PISAC, VALLE SAGRADO

Volar a Cusco e ir directo al Valle Sagrado el mismo día es la mejor decisión de altitud en todo este viaje. Ver página 19.

La estación de tren de Ollantaytambo se llena 45 minutos antes de la salida. Confirma tu andén la noche anterior si te alojas cerca.

El Valle Sagrado está unos 600 metros más bajo que Cusco, lo que lo convierte en la primera parada correcta tras aterrizar, no en un desvío opcional. Ollantaytambo y Pisac tienen sus propias ruinas incas, laderas en terrazas que se siguen cultivando como hace 500 años, y un ritmo más lento que el centro de Cusco. Ollantaytambo es además el punto de salida del tren a Machu Picchu, lo que hace que basarse aquí dos noches sea genuinamente eficiente y no un compromiso.

El mercado dominical de Pisac atrae autobuses turísticos hacia media mañana; llega antes de las nueve para ver la versión en la que compran los locales. El casco antiguo de Ollantaytambo es un asentamiento inca vivo, no una restauración, con los canales de agua originales todavía corriendo por las calles.

Ruinas de Ollantaytambo

Una fortaleza-templo que los incas defendieron con éxito contra los españoles, el único sitio de este tipo en Perú.

Ruinas y mercado de Pisac

Terrazas agrícolas que trepan sobre el pueblo, más un mercado que de verdad merece la madrugada.

Moray

Terrazas circulares concéntricas que se cree fueron un laboratorio agrícola inca; un taxi corto desde Maras.

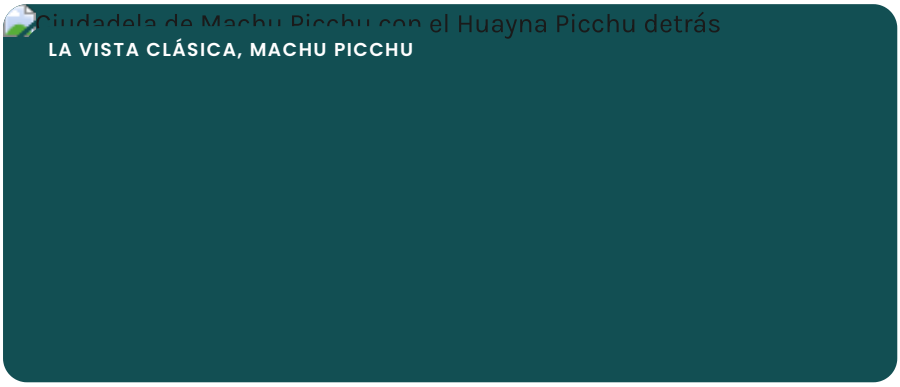
Salineras de Maras

Miles de pozas de sal trabajadas a mano y alimentadas por un manantial mineral, explotadas sin interrupción desde época inca.

SIGUE LEYENDO La secuencia completa de aclimatación, día a día, está en la página 19; el acceso a los parques nacionales del valle más amplio está en la guía de parques nacionales.

Machu Picchu

2.430m · 1 día completo · entradas con horario, reserva con antelación



LA VISTA CLÁSICA, MACHU PICCHU

Machu Picchu está más bajo que Cusco, a 2.430 metros, lo que lo convierte en uno de los días físicamente más fáciles del viaje, aunque sea la razón por la que la mayoría vino. La entrada funciona por circuitos con horario desde 2019, reservados con antelación a través del portal oficial, no en la puerta. La mayoría de los visitantes llega en tren desde Ollantaytambo hasta Aguas Calientes, y luego un bus lanzadera de 25 minutos o una caminata empinada de una hora.

La vista clásica de postal es desde la Casa del Guardián, una subida corta desde la entrada. El Huayna Picchu y la Montaña Machu Picchu son entradas aparte, de capacidad limitada, que se agotan semanas antes en temporada alta, cada una sumando de dos a tres horas y un desnivel real.

Reserva la entrada a Machu Picchu y cualquier montaña adicional juntas, en el portal oficial, antes de reservar los trenes. Los trenes son mucho más fáciles de reorganizar que un cupo de entrada agotado.

El primer circuito de la mañana, justo al abrir, consigue la foto con niebla sobre las ruinas antes de que lleguen los grupos de excursión de Cusco hacia las 10am.

La Casa del Guardián

La vista elevada clásica de la ciudadela con el Huayna Picchu detrás; una subida de cinco minutos desde la entrada.

Huayna Picchu

Tramos empinados con cables, unas 2 horas ida y vuelta; limitado a 200 visitantes por franja matutina, reserva con semanas de antelación.

La Puerta del Sol (Inti Punku)

Donde el Camino Inca llega al sitio; también se alcanza como una ida y vuelta más llana desde dentro de la ciudadela.

Aguas Calientes

El pueblo al pie del sitio; aguas termales tras un largo día de trekking, y por lo demás sobre todo una parada funcional para dormir.

PROFUNDIZA

Las opciones de ruta para llegar aquí, Camino Inca incluido, se comparan en detalle en la página 28; el contexto religioso y ceremonial está en la guía de monumentos religiosos.

Lago Titicaca y Puno

3.800m · 2 noches · el punto más alto al que llega la mayoría de los viajes



ISLAS FLOTANTES DE LOS UROS

Puno está a 3.800 metros, 400 metros más alto que Cusco, a orillas del lago navegable más alto del mundo. El pueblo uro todavía vive en islas flotantes construidas con capas de totora, ancladas justo frente a la costa; una excursión en bote de medio día cubre las islas más cercanas al pueblo, un día completo llega hasta Taquile y Amantani, más adentro en el lago.

Esta no es una primera parada. Visítala solo después de al menos tres días ya pasados por encima de los 2.800 metros en otro punto de las tierras altas; llegar aquí directamente desde el nivel del mar es el error de altitud que esta guía dedica la página 19 a evitar.

Las noches en Puno bajan cerca del punto de congelación durante todo el año, incluso cuando Cusco está templado. Empaca una capa de abrigo adecuada sin importar la temporada.

Una noche de homestay en Amantani, alojándose con una familia local, es uno de los intercambios culturales más genuinos de esta ruta. Reserva a través de un operador con sistema de rotación.

Islas flotantes de los Uros

Islas construidas y reconstruidas con totora; la parada más cercana y más visitada, unos 30 minutos en bote.

Isla Taquile

Conocida por sus tejidos hechos a mano, reconocidos por la UNESCO; entre dos y tres horas de bote en cada dirección.

Amantani

La isla de los homestays, sin autos, dos templos en la cima con vista al atardecer sobre todo el lago.

Sillustani

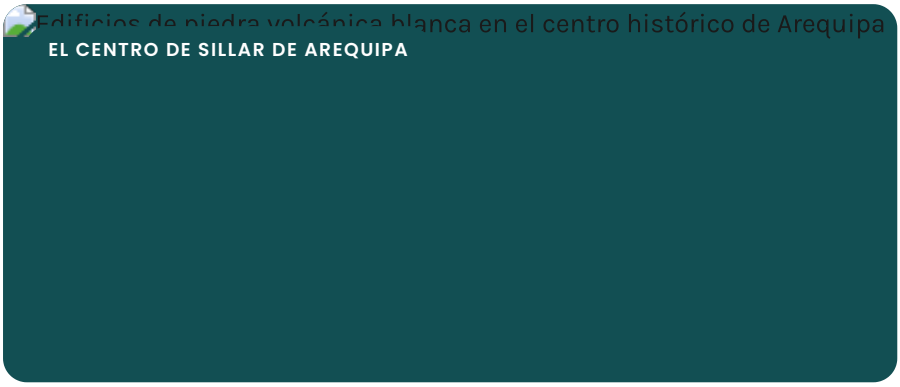
Torres funerarias preincas (chullpas) en una colina a las afueras de Puno, un complemento habitual de medio día.

VALE LA PENA LEER

La guía completa de islas de Perú cubre las seis, flotantes y volcánicas por igual, con más profundidad de la que cabe aquí.

Arequipa y el Cañón del Colca

2.335m · 3 noches con cañón · cóndores al amanecer



EL CENTRO DE SILLAR DE AREQUIPA

Arequipa está construida casi por completo en sillar, una piedra volcánica blanca que da al centro histórico su apodo, la Ciudad Blanca, y su propia declaración UNESCO, aparte de la de Cusco. Dos volcanes activos enmarcan el horizonte. El Monasterio de Santa Catalina, una ciudad amurallada dentro de la ciudad, guarda calles estrechas y coloridas que en su día albergaron a monjas dominicas en aislamiento casi total.

El Cañón del Colca, uno de los cañones más profundos de la tierra, está a tres o cuatro horas en auto y suele visitarse en un viaje de dos días: subir, ver a los cóndores planear sobre las térmicas matutinas en el mirador de la Cruz del Cóndor, y opcionalmente descender al propio cañón.

El mirador de la Cruz del Cóndor tiene su mejor momento entre las 8 y las 10am. Pasa la noche anterior en Chivay en lugar de ir en excursión de un día desde Arequipa.

La ruta al cañón cruza un paso de 4.900m desde Arequipa, más alto que Cusco. Aclimátate primero en Arequipa si llegas desde el nivel del mar.

Monasterio de Santa Catalina

Una ciudad colonial amurallada dentro de la ciudad; calles azules y de terracota, hogar en su día de monjas de clausura.

Cruz del Cóndor

Los cóndores andinos planean directamente sobre las cabezas en las térmicas matutinas; llega antes de las 7:30am para un buen sitio.

Plaza de Armas, Arequipa

Arcadas de sillar y una fachada de catedral iluminada en dorado durante la hora dorada.

Trek del Cañón del Colca

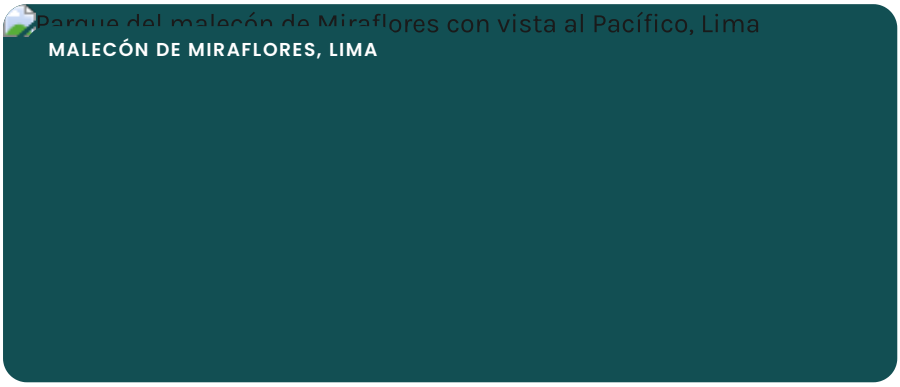
Un descenso empinado y polvoriento hasta las pozas oasis del fondo del valle; dos o tres días para quienes tienen las piernas y el tiempo.

PROFUNDIZA

El detalle completo de parques nacionales para el Colca y la región más amplia de Arequipa está en la guía de parques nacionales.

Lima

nivel del mar · 2 noches, ambos extremos del viaje · la capital gastronómica de Sudamérica



MALECÓN DE MIRAFLORES, LIMA

Lima ha pasado la última década convirtiéndose en una de las verdaderas capitales gastronómicas del mundo, con varios puestos en la mayoría de los rankings globales de mejores restaurantes, y el ceviche de aquí marca el estándar contra el que se mide el resto del país. Miraflores y Barranco son los dos barrios donde vale la pena alojarse: Miraflores por los parques del malecón y la logística fácil, Barranco por las calles bohemias, los murales y la vida nocturna.

La mayoría de los visitantes trata Lima como una puerta de entrada de una sola noche; dos noches, repartidas antes y después de las tierras altas, consiguen una reserva de restaurante como es debido y el paseo por el puente de Barranco al atardecer sin apurar ninguna de las dos cosas.

Reserva un menú degustación de primer nivel con 4 a 6 semanas de antelación; los sitios más conocidos se llenan con meses de antelación, sobre todo las noches de fin de semana.

La neblina costera de Lima (garúa) cubre la ciudad de mayo a noviembre. Casi nunca llueve; el cielo simplemente está gris, no es señal de un día perdido.

Malecón de Miraflores

Un camino pavimentado a lo largo de los acantilados del Pacífico, con parapentes despegando la mayoría de las tardes con buen viento.

Barranco

El barrio bohemio: arte callejero, el Puente de los Suspiros, y la mejor concentración de bares de Lima.

Museo Larco

Oro, cerámica y textiles precolombinos en un edificio colonial con jardines genuinamente bien cuidados.

Centro histórico

La Plaza Mayor y las catacumbas bajo el Monasterio de San Francisco; mejor visitarlo de día, no solo después del anochecer.

PROFUNDIZA El detalle plato a plato del ceviche, la causa y el pisco sour está en la guía de comida y bebida.

Paracas y Nazca

nivel del mar · 2-3 noches · fauna y un misterio de 2.000 años



FAUNA DE LAS ISLAS BALLESTAS

Paracas está a tres horas en auto al sur de Lima, conocida sobre todo por el paseo en bote a las Islas Ballestas: lobos marinos, pingüinos de Humboldt y miles de aves marinas apiñadas en afloramientos rocosos, a menudo llamadas las Galápagos del viajero con presupuesto ajustado, injustamente pero no del todo sin razón. La Reserva Nacional de Paracas cercana añade un desierto de arena roja que se encuentra con el Pacífico en un solo encuadre.

Nazca está dos horas más al sur, hogar de las Líneas de Nazca, geoglifos grabados en el suelo del desierto hacia el año 500 a.C. que solo son plenamente legibles desde el aire. Un vuelo en avioneta sobre las líneas es la única manera de ver las figuras completas; las torres de observación en tierra muestran fragmentos, cuando mucho.

Los vuelos sobre las Líneas de Nazca son en avionetas que giran cerrado para la vista aérea. Las pastillas para el mareo, tomadas una hora antes, marcan una diferencia real.

Los botes a las Islas Ballestas salen temprano, hacia las 8am, antes de que el viento del Pacífico arrecie y el agua se agite.

Islas Ballestas

Un paseo en bote de dos horas pasando el geoglifo del Candelabro hasta colonias de lobos marinos y densas colonias de aves marinas.

Reserva Nacional de Paracas

Acantilados de desierto de arena roja que caen directo al Pacífico; funcionan tanto una bici de alquiler como un recorrido guiado.

Vuelo sobre las Líneas de Nazca

De 30 a 35 minutos sobre las figuras del colibrí, el mono y la araña; reserva con un operador establecido, no con el más barato en la calle.

Oasis de Huacachina

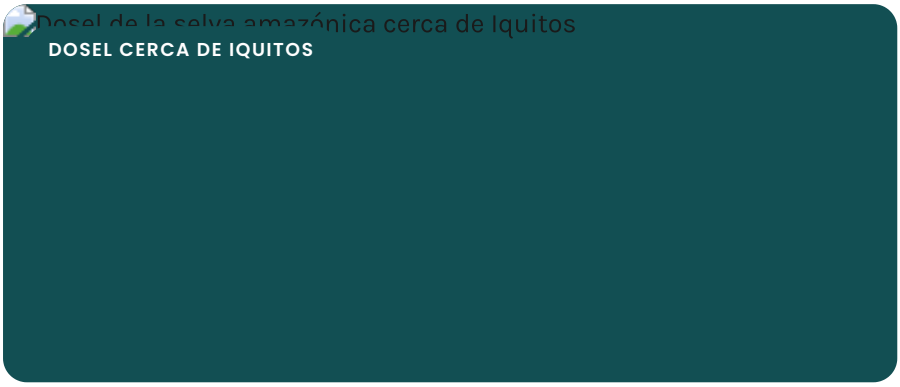
Una laguna rodeada de palmeras y dunas cerca de Ica, una parada nocturna habitual entre Paracas y Nazca.

SIGUE LEYENDO

Las playas de surf del norte y la costa desértica más allá de Paracas están cubiertas en la guía de playas.

La Amazonía: Iquitos o Puerto Maldonado

calor de tierras bajas · 3-4 noches, en lodges · un viaje aparte, no un complemento



DOSEL CERCA DE IQUITOS

Perú tiene dos puertas de entrada a la Amazonía sin conexión entre sí, y elegir la equivocada para tu ruta desperdicia tiempo real. Iquitos, alcanzable solo por aire o río, está en lo profundo de la Amazonía norte y es la base para excursiones fluviales de varios días y lodges remotos. Puerto Maldonado, en el sureste, conecta con un vuelo corto desde Cusco y está más cerca de las reservas nacionales de Manu y Tambopata, lo que la convierte en la opción práctica si la Amazonía es una extensión de un viaje a las tierras altas y no un viaje propio.

De cualquier manera, las estancias en lodges de tres a cuatro noches son la norma; las excursiones de un día apenas rozan lo que la selva de verdad muestra a un visitante paciente.

Puerto Maldonado conecta desde Cusco en menos de una hora y no necesita un vuelo aparte desde Lima. El emparejamiento mucho más sencillo si el tiempo es limitado.

Se recomienda la vacuna de la fiebre amarilla, y en algunos casos es obligatoria, para viajar a la región amazónica. Consulta la guía vigente con al menos un mes de antelación.

Reserva Nacional de Tambopata

Collpas de arcilla que atraen a cientos de guacamayos al amanecer, alcanzables desde Puerto Maldonado en pocas horas en bote.

Parque Nacional del Manu

Una de las áreas protegidas con más biodiversidad de la tierra; solo con viajes de varios días, acceso controlado por permiso.

Excursiones fluviales desde Iquitos

Botes de varios días hacia la Amazonía norte; la única manera de llegar a los lodges más profundos y menos visitados.

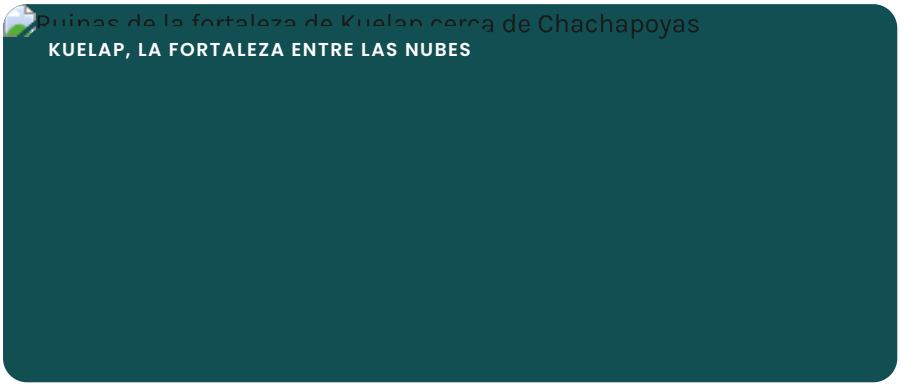
Pasarelas sobre el dosel

Puentes suspendidos en varios lodges que dan una vista al nivel del dosel poco habitual, mejor al amanecer.

VALE LA PENA LEER El repaso completo de los 15 parques nacionales, Amazonía y Andes por igual, está en la guía de parques nacionales.

Fuera de lo habitual

Chachapoyas, Huayhuash · para un segundo o tercer viaje



KUELAP, LA FORTALEZA ENTRE LAS NUBES

Chachapoyas no tiene vuelos directos desde Cusco. La ruta pasa por Lima o Chiclayo, sumando tiempo de viaje real a un itinerario ya cargado.

Chachapoyas, en las tierras altas del norte, alberga Kuelap, una fortaleza preinca más grande que Machu Picchu en volumen de muros que recibe una fracción de los visitantes, alcanzable por teleférico desde 2017. La región también alberga Gocta, una de las cascadas más altas del mundo, y tumbas en forma de sarcófago encajadas en paredes rocosas que la mayoría de los itinerarios nunca mencionan.

El Circuito Huayhuash, más al sur en la región de la Cordillera Blanca, es un trek de gran altitud de 8 a 12 días que rodea algunos de los picos más espectaculares de Perú, genuinamente exigente y genuinamente sin aglomeraciones comparado con cualquier cosa cerca de Cusco. Ambos destinos recompensan a los viajeros con días adicionales y una preferencia por senderos vacíos sobre la comodidad.

Kuelap

Una ciudad fortificada preinca amurallada sobre una cresta, alcanzable en un trayecto panorámico de teleférico desde el valle de abajo.

Cascada de Gocta

Una cascada de dos niveles entre las más altas del mundo, alcanzable con una caminata de medio día por bosque de niebla.

Circuito Huayhuash

Un trek de gran altitud de 8 a 12 días junto a lagunas turquesa y picos glaciares; necesita guía y una aclimatación seria.

Sarcófagos de Karajía

Estatuas funerarias chachapoyas encajadas en una pared rocosa vertical, visibles desde una cresta opuesta.

PROFUNDIZA

El repaso completo de las regiones remotas está en la guía de lugares no turísticos.

03

La altitud, bien gestionada

El único factor que hace o deshace un viaje a Perú. Qué es en realidad el mal de altura, el calendario que lo evita, y qué hacer si te da de todas formas.

EN ESTE CAPÍTULO

El calendario de aclimatación que realmente funciona 19

Si te da de todas formas 20

El calendario de aclimatación que realmente funciona

4 días, no un día de descanso · la secuencia gana al remedio

El mal de altura (soroche, en la zona) lo causa la menor presión de oxígeno en altitud, no el nivel de forma física; los corredores de maratón lo sufren tan a menudo como cualquiera. Por encima de unos 2.500 metros, el cuerpo necesita tiempo para aumentar la producción de glóbulos rojos y ajustar el ritmo de respiración, y ese proceso corre en un reloj que ninguna cantidad de fuerza de voluntad acelera. Los síntomas leves (dolor de cabeza, fatiga, falta de aire, sueño alterado) afectan a una parte considerable de los visitantes que se saltan la aclimatación; los casos graves (EPA, EAC) son raros pero genuinamente peligrosos y exigen descenso inmediato. La solución no es un día de descanso en Cusco. Es llegar primero más bajo.

DÍA	ELEVACIÓN	DÓNDE	QUÉ HACER
Día 1	2.800m	Valle Sagrado (Ollantaytambo o Urubamba)	Vuela de Lima a Cusco, transfiérete directo al valle, sáltate Cusco por ahora. Solo caminatas suaves, nada de subir a ruinas.
Día 2	2.800m	Valle Sagrado	Ruinas fáciles (Pisac o las terrazas bajas de Ollantaytambo), mucha agua, mate de coca, acostarse temprano.
Día 3	3.400m	Traslado a Cusco	Transfiérete a Cusco. Para entonces el cuerpo ya lleva 2 días por encima de 2.500m; el salto a 3.400m es mucho más manejable.
Día 4	3.400m	Cusco	Turismo a ritmo normal. Deja cualquier trek de día completo o el Camino Inca para el día 5 o después.

fuente: clúster Perú de Pack Lightly, guía estándar de aclimatación a gran altitud, 2026-08

El plan inverso, volar directo a Cusco y caminar al día siguiente, es el error más común en este viaje. El desvío por el Valle Sagrado cuesta un día extra de viaje y previene la mayor parte de ese error.

La acetazolamida (Diamox), iniciada un día antes del ascenso bajo consejo médico, acelera la aclimatación para quienes tienen antecedentes de mal de altura. Es un complemento del calendario, no un sustituto.

CUSCO
3.400m
aproximadamente la altitud de los pueblos más bajos del trek al Campo Base del Everest

LAGO TITICACA
3.800m
el punto más alto al que llega la mayoría de los itinerarios

PASO DE TREK MÁS ALTO
4.200m+
el Camino Inca y el Salkantay cruzan ambos por encima de esta altitud

TIEMPO DE AJUSTE
48-72h
para que arranque la respuesta de glóbulos rojos del cuerpo

PROFUNDIZA

Las notas de altitud específicas para el Camino Inca y el Salkantay están en la página 27; los avisos generales de salud están en el mapa de seguridad turística.

Si te da de todas formas

los síntomas leves son habituales · conoce la línea hacia lo grave

Ni siquiera un buen calendario de aclimatación garantiza un viaje sin síntomas. El soroche leve, un dolor de cabeza sordo, algo de falta de aire al subir escaleras, sueño alterado la primera noche o dos, es lo bastante habitual como para que el personal de hotel en altitud lo reconozca de inmediato y te ofrezca mate de coca sin que lo pidas. Suele pasar en 24 a 48 horas mientras el cuerpo se ajusta.

La línea que hay que tomarse en serio: dolor de cabeza que empeora y no responde a analgésicos básicos, vómitos, confusión, tos con esputo rosado o espumoso, o dificultad para respirar en reposo y no solo al esforzarse. Son señales de EPA (líquido en los pulmones) o EAC (líquido en el cerebro), ambos raros pero genuinamente peligrosos, y el único tratamiento fiable es el descenso inmediato a menor altitud, no medicación ni esperar a que pase.

El alcohol y el esfuerzo físico intenso empeoran ambos los síntomas de altura en las primeras 48 horas en una nueva altitud. Sáltate el pisco sour la primera noche.

SÍNTOMA	CAUSA PROBABLE	QUÉ HACER
Dolor de cabeza leve, cansancio	ajuste normal	Descansa, hidrátate, mate de coca, evita el alcohol y el esfuerzo intenso durante 24 horas.
Náuseas, mal sueño	soroche leve	Igual que arriba; la mayoría de los hoteles tienen oxígeno y pueden llamar a un médico si persiste más de 48 horas.
Dolor de cabeza que empeora, vómitos	soroche moderado	Deja de subir. Considera descender al Valle Sagrado o más abajo hasta que remita.
Falta de aire en reposo, confusión, esputo rosado	posible EPA/EAC	Desciende de inmediato y busca atención médica. No esperes a que pase.

SIGUE LEYENDO Los números de emergencia y las clínicas especializadas en altitud de Cusco están en la página 41.

04

Dónde alojarte y profundizar

Dónde dormir en cada región, y los tours que vale la pena pagarle a un guía en vez de resolver por tu cuenta.

EN ESTE CAPÍTULO

Cusco y el Valle Sagrado 22

Lima y la costa 23

Lago Titicaca y Arequipa 24

Dónde alojarte: Cusco y el Valle Sagrado

precios por noche, habitación doble · reserva con antelación las noches de aclimatación

Reserva con antelación tus noches de aclimatación en el Valle Sagrado y tus primeras noches en Cusco; ambas se llenan rápido en la estación seca de mayo a septiembre. Todo lo demás después de Machu Picchu es más fácil de organizar una vez que ya estás sobre el terreno.

Cusco

hostal 13 USD **media 40 USD** **confort 110 USD**

San Blas por el ambiente y una caminata cuesta arriba que ayuda con la aclimatación, el centro histórico para tener fácil acceso a la Plaza de Armas. Consulta cuánto cuesta una habitación cerca de San Blas antes de decidirte; las camas de dormitorio se reservan a través de Hostelworld.

Valle Sagrado (Ollantaytambo, Urubamba)

hostal 11 USD **media 38 USD** **confort 95 USD**

Basarse en Ollantaytambo por la salida del tren y la menor elevación; es la primera parada correcta después de Lima, no un extra opcional. Compara opciones para las noches de aclimatación aquí antes de fijar tus dos primeras noches.

Alojamientos en ambas regiones, filtrados a lo que de verdad se puede reservar esta noche.

Buscar alojamiento

TOURS QUE VALE LA PENA PAGAR

DATOS DE MUESTRA, PENDIENTE SINCRONIZACIÓN EN VIVO CON VIATOR

Tour de día completo por el Valle Sagrado: Pisac, Ollantaytambo, Chinchero

desde 45 USD

4,8 (valorado)

10 horas

Tour gastronómico y de mercados en Cusco con guía local

desde 38 USD

4,9 (valorado)

3 horas

Caminata de un día a la Montaña de Colores (Vinicunca)

desde 35 USD

4,6 (valorado)

12 horas

Selección de tours pendiente de sincronización en vivo con Viator para esta edición; los precios son representativos, la lista final se captura antes de imprimir. Toca una tarjeta para reservar.

Dónde alojarte: Lima y la costa

precios por noche, habitación doble

Lima (Miraflores)

hostal 14 USD **media 45 USD** **confort 120 USD**

Miraflores por el parque del malecón y traslados fáciles al aeropuerto, Barranco por la vida nocturna y una caminata más corta a los mejores restaurantes. Compara alojamientos en Miraflores, o consulta dormitorios a través de Hostelworld.

Paracas

hostal 10 USD **media 32 USD** **confort 85 USD**

Alójate junto al malecón para tener una caminata corta hasta el embarcadero de las Islas Ballestas. Consulta opciones junto al malecón para la salida del bote de primera hora.

TOURS QUE VALE LA PENA PAGAR

DATOS DE MUESTRA, PENDIENTE SINCRONIZACIÓN EN VIVO CON VIATOR

Tour gastronómico en Lima: ceviche, causa y pisco

desde 55 USD

4,9 (valorado)

4 horas

Vuelo en avioneta sobre las Líneas de Nazca

desde 90 USD

4,5 (valorado)

35 minutos

Tour en bote a las Islas Ballestas desde Paracas

desde 22 USD

4,7 (valorado)

2 horas

Selección de tours pendiente de sincronización en vivo con Viator para esta edición; los precios son representativos, la lista final se captura antes de imprimir. Toca una tarjeta para reservar.

Dónde alojarte: Lago Titicaca y Arequipa

precios por noche, habitación doble

Puno (Lago Titicaca)

hostal **11 USD** media **34 USD** confort **80 USD**

Las habitaciones frente al lago tienen un plus que vale la pena pagar al menos una noche aquí. Compara opciones frente al lago en Puno antes de que los operadores de tours en bote te vendan una tarifa de paquete.

Arequipa

hostal **12 USD** media **38 USD** confort **95 USD**

El centro histórico te deja a una caminata corta del Monasterio de Santa Catalina y la Plaza de Armas. Consulta alojamientos de sillar cerca del centro antes del tramo al Cañón del Colca.

TOURS QUE VALE LA PENA PAGAR

DATOS DE MUESTRA, PENDIENTE SINCRONIZACIÓN EN VIVO CON VIATOR

Tour de 2 días con homestay en Uros, Taquile y Amantani

desde 65 USD

4,8 (valorado)

2 días

Cañón del Colca y Cruz del Cóndor, tour de 2 días

desde 50 USD

4,7 (valorado)

2 días

Tour a pie por el centro histórico de Arequipa

desde 20 USD

4,8 (valorado)

2,5 horas

Selección de tours pendiente de sincronización en vivo con Viator para esta edición; los precios son representativos, la lista final se captura antes de imprimir. Toca una tarjeta para reservar.

05

Rutas e itinerarios

Ocho caminos según perfil y presupuesto, las rutas de trekking a Machu Picchu comparadas, y una ruta de 12 días desarrollada día a día.

EN ESTE CAPÍTULO

Elige tu viaje 26

Camino Inca contra Salkantay contra el tren 27

La ruta de 12 días, día a día 29

Elige tu viaje

tres dimensiones, ocho caminos · encuentra el tuyo, salta al itinerario correspondiente

Con quién viajas, cuánto tiempo tienes, y cuánto gastas por noche deciden la ruta antes que cualquier lista de lugares. Encuentra tu fila abajo; la ruta de 12 días en el siguiente tramo desarrolla el camino dos por completo.

SOLO · 7D · MOCHILERO

Cusco, Valle Sagrado, tren a Machu Picchu

USD 450 · hostales, tren y no trek

- Valle Sagrado 2n: aclimatación
- Cusco 2n · Machu Picchu 1n
- Vuelta a Cusco

SOLO · 12D · MOCHILERO

Lima, Cusco, Machu Picchu, Titicaca

USD 900 · hostales y buses

- Lima 2 · Valle 2 · Cusco 3
- Machu Picchu 2
- Puno 2: cierre en Titicaca

PAREJA · 12D · MEDIA

Lima, Valle Sagrado, Cusco, Machu Picchu

USD 3.600 para 2 · hoteles de 3 estrellas

- Lima 2: centrado en comida
- Valle 3, Cusco 3
- Machu Picchu 2, Puno 2

PAREJA · 8D · CONFORT

Cusco, Valle, Machu Picchu, sin viajes en bus

USD 4.200 para 2 · traslados privados

- Valle 3: hotel boutique
- Cusco 2, Machu Picchu 2: tren Vistadome

FAMILIA · 10D · MEDIA

Lima, Valle, Cusco, día fácil en Machu Picchu

USD 5.800 · familia de 4

- Lima 2: Museo Larco
- Valle 3: ritmo suave en ruinas
- Cusco 3, excursión de día a Machu Picchu

FAMILIA · 6D · CONFORT

Solo región de Cusco, sin Amazonía ni Titicaca

USD 3.900 · familia de 4

- Valle 3: hotel con piscina
- Cusco 2, excursión de día a Machu Picchu

TREKKER · 14D · MEDIA

Valle, Camino Inca Clásico, Titicaca

USD 1.650 · permiso y guía incluidos

- Valle 2 · Camino Inca 4 (guiado)
- Machu Picchu, Cusco 2
- Puno 3: Titicaca

JUBILADO · 14D · CONFORT

Lima, Valle, Cusco, Titicaca, sin treks

USD 8.200 por pareja

- Lima 3: 5 estrellas, guía privado
- Valle 3, Cusco 3: tren Vistadome
- Puno 3: hotel con vista al lago

VALE LA PENA LEER

Versiones completas día a día en línea: la ruta de 7 días y la ruta de 14 días.

Camino Inca contra Salkantay contra el tren: qué ruta reservar y con cuánta antelación

las tres terminan en Machu Picchu · solo una necesita un permiso comprado con meses de antelación

Tres maneras de llegar a Machu Picchu, y el tiempo de reserva necesario es el factor decisivo que la mayoría descubre demasiado tarde. El Camino Inca Clásico funciona con un sistema estricto de permisos diarios (500 en total, incluyendo al personal, por día) que se vende con meses de antelación en temporada alta; el Salkantay no necesita permiso alguno y puede reservarse con semanas de antelación; el tren no necesita trek en absoluto, solo un asiento.

RUTA	DURACIÓN	RESERVAR ANTES DE	MEJOR PARA
Camino Inca Clásico	4 días, 3 noches, ~43km	5 a 6 meses antes en jun-ago; los permisos para esas fechas se agotan primero	Senderistas que planean con mucha antelación y quieren llegar por la Puerta del Sol a pie, el acceso original.
Trek Salkantay	5 días, 4 noches, ~72km	2 a 4 semanas antes; sin cupo de permisos	Senderistas que deciden más tarde, quieren paisajes de montaña más altos, y no necesitan específicamente la llegada por la Puerta del Sol.
Tren (Ollantaytambo a Aguas Calientes)	1,5 a 2 horas por trayecto	2 a 4 semanas antes para buena selección de asiento	Cualquiera con poco tiempo, sin interés en trekking de varios días, o que viaja con niños pequeños o movilidad reducida.

datos de ruta: clúster Perú de Pack Lightly, 2026-08

Un viaje construido alrededor de un cupo del Camino Inca Clásico de junio a agosto necesita el permiso reservado antes que los vuelos. Los vuelos se pueden reorganizar; un permiso agotado no.

Ambos treks cruzan pasos por encima de los 4.200 metros, más alto que el propio Cusco. El calendario de aclimatación de 4 días en la página 19 aplica a los trekkers todavía más que a los viajeros en tren.

PROFUNDIZA

El detalle completo de itinerario para ambas rutas de trekking está en la guía de mejores lugares; las reglas de permisos de parques nacionales están en la guía de parques nacionales.

La ruta de 12 días, día a día

el camino dos de la página 26, desarrollado en detalle

Esta es la ruta en la que termina la mayoría de los visitantes primerizos: suficiente tiempo para aclimatarse correctamente, ver las tierras altas sin apuro, y añadir el Titicaca al sur sin un segundo vuelo de vuelta a casa entre medias.



DÍA 1-2

Lima

- Llegada, Miraflores
- Ceviche, paseo por Barranco

DÍA 3-4

Valle Sagrado

- Vuelo a Cusco, directo al Valle
- Pisac, Ollantaytambo, Moray

DÍA 5-6

Cusco

- Traslado a Cusco
- Sacsayhuamán, San Blas, Qorikancha

DÍA 7-8

Machu Picchu

- Tren desde Ollantaytambo
- Día completo en la ciudadela

DÍA 9-10

Puno, Lago Titicaca

- Bus desde Cusco (7h) o vuelo corto
- Islas de los Uros, homestay en Amantani

DÍA 11

Arequipa

- Vuelo o bus desde Puno
- Monasterio de Santa Catalina, centro de la ciudad

DÍA 12

Vuelo de vuelta

- Vuelo de Arequipa a Lima para conectar

AMPLIAR O CONECTAR

Añade la Amazonía (Puerto Maldonado) como una extensión de 3 a 4 días justo después de Cusco; añade La Paz en Bolivia por tierra desde Puno para un viaje de conexión.

06

Cuándo ir, cuánto cuesta

Un calendario de clima y afluencia de 12 meses, lo que las cosas cuestan de verdad frente a lo que se cotiza, y un día impreso como ticket de compra.

EN ESTE CAPÍTULO

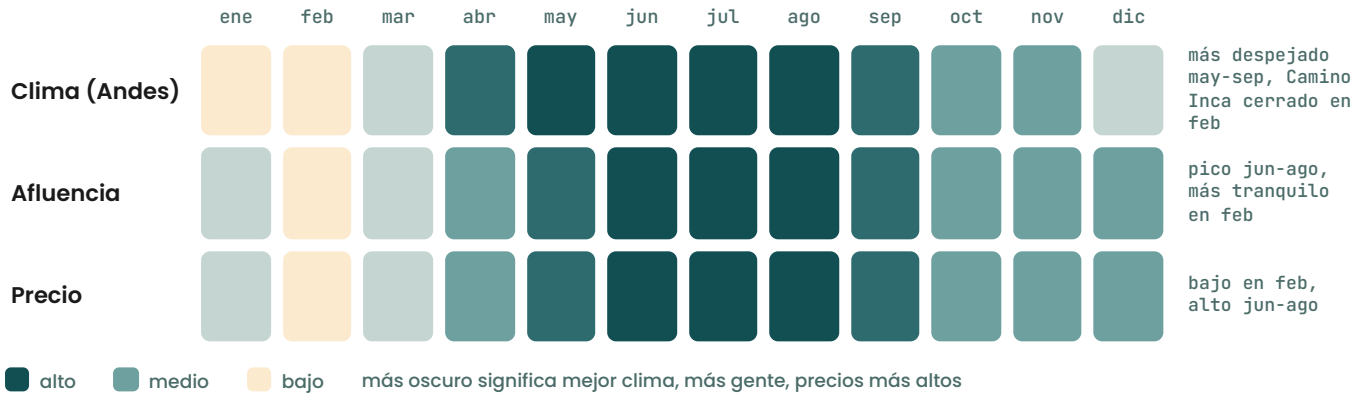
Clima, afluencia, precio 30

Cuánto cuesta realmente un día 31

Clima, afluencia, precio

calendario de 12 meses · ponderado por Cusco, Lima va al revés

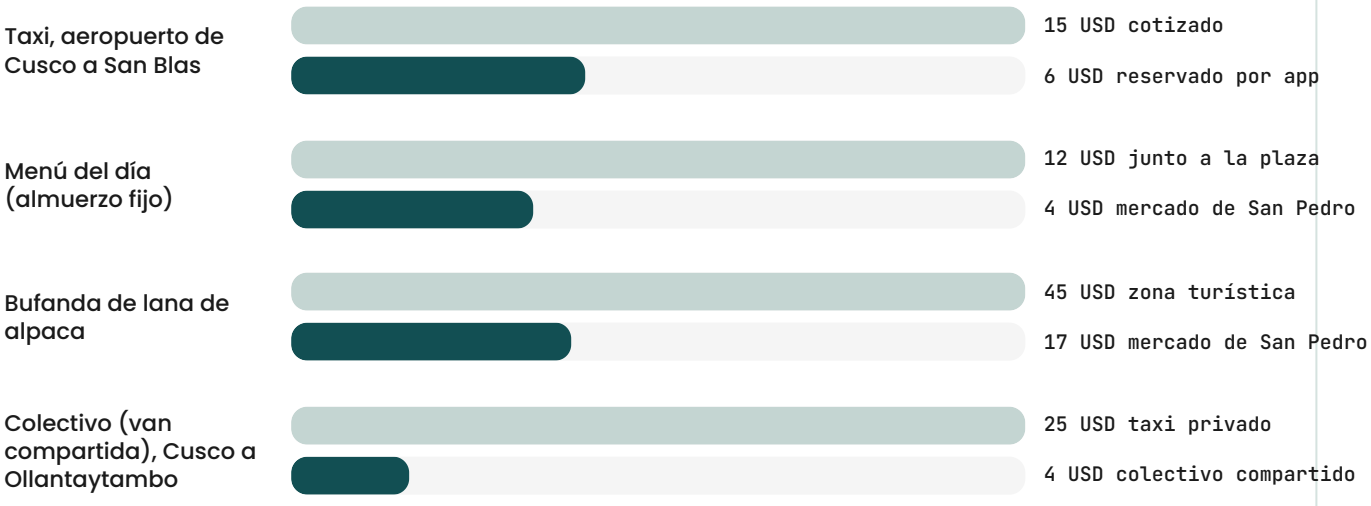
El calendario de las tierras altas de Perú va al revés de lo que "estación seca" suele implicar en un país tropical: de mayo a septiembre es seco, despejado y frío por la noche en los Andes, mientras que de enero a marzo llega la temporada de lluvias, nubes espesas sobre Machu Picchu, y el cierre obligatorio del Camino Inca en febrero por mantenimiento del sendero. El calendario costero de Lima sigue su propio patrón: soleado de diciembre a marzo, gris y fresco (no lluvioso) el resto del año.



fuente: conjunto de datos de la mejor época para viajar · capturado 2026-08-15

LO QUE CUESTAN LAS COSAS: COTIZADO CONTRA PAGADO

DATOS DE MUESTRA



packlightly.es

Cuánto cuesta un día

tres estilos de viaje · impreso tal como el día lo gasta

Los presupuestos diarios se esconden en promedios, así que aquí está el día desglosado en su lugar: una cama, tres comidas, moverse, algo que valga la pena hacer, y el pisco sour al final. Tres versiones reales del mismo martes en Cusco.

UN DÍA EN PERÚ

* mochilero *

cama en dormitorio de hostal	13,00
mate de coca + desayuno de pan	1,50
menú del día, mercado de San Pedro	4,00
cena de anticuchos, calle secundaria	5,00
caminando + 1 colectivo	2,00
entrada al Qorikancha	3,50
chicha morada, dos veces	2,00
agua + snacks	4,00
TOTAL / DÍA	**~35 USD**

datos de la calculadora de presupuesto · 2026-08-15

UN DÍA EN PERÚ

* estándar *

hotel 3 estrellas doble, mitad	30,00
desayuno de hotel, incluido	incl.
almuerzo en café	9,00
cena con pisco sour	18,00
taxis, medio día	7,00
boleto turístico, tarifa diaria	4,00
paseo guiado por la ciudad, repartido	10,00
TOTAL / DÍA	**~70 USD**

datos de la calculadora de presupuesto · 2026-08-15

UN DÍA EN PERÚ

* confort *

suite de hotel 5 estrellas, mitad	140,00
desayuno de hotel	incl.
almuerzo en restaurante	22,00
cena de menú degustación	55,00
chofer privado, medio día	28,00
guía privado, repartido	incl. arriba
cata de pisco en azotea	18,00
TOTAL / DÍA	**~150 USD**

datos de la calculadora de presupuesto · 2026-08-15

07

Práctico

Visado, dinero, transporte, eSIM, salud, equipaje. Las partes aburridas que solo se leen una vez. Bien resueltas, no vuelves a pensar en ellas.

EN ESTE CAPÍTULO

Reserva en este orden 33

Dinero y transporte 34

Cama, mochila, señal 35

Salud básica 36

Reserva en este orden

cuatro cosas antes de volar · el permiso de trekking es el que no puede fallar

Perú recompensa reservar pronto el permiso del Camino Inca y los vuelos internacionales, dejando el resto suelto. Con pasaporte español se entra sin visado hasta 183 días, así que el paso del visado es una comprobación de cinco minutos, no una solicitud. Cuatro cosas recompensan de verdad reservarlas pronto, en este orden.

6 meses
antes

Permiso del Camino Inca Clásico, si vas a hacer trekking

Solo 500 cupos por día, incluyendo al personal, se agotan de 5 a 6 meses antes para las fechas de junio a agosto. Sáltate este paso por completo si en su lugar tomas el tren o la ruta Salkantay; ver página 27.

Consultar disponibilidad del Camino Inca

8 sem
antes

Vuelos internacionales

Las tarifas a Lima tocan fondo aproximadamente entre ocho y diez semanas antes para la temporada seca de mayo a septiembre. La mayoría de las rutas desde Madrid o Barcelona conectan a través de un hub europeo o sudamericano.

Comparar tarifas en Skyscanner

4 sem
antes

Seguro + entrada a Machu Picchu

Contrata un seguro de viaje con cobertura específica de gran altitud y evacuación en trekking; las pólizas estándar a veces excluyen el trekking por encima de una elevación determinada. Reserva la entrada a Machu Picchu (y cualquier montaña adicional) en el portal oficial antes de reservar los trenes.

Comparar seguros de viaje

1 sem
antes

eSIM

Instálala antes de salir, actívala en el avión. La cobertura se reduce alrededor del Lago Titicaca y la Amazonía, así que descarga mapas sin conexión antes de salir de Cusco en cualquier caso.

Configurar una eSIM de Saily

Regla del pasaporte: seis meses de validez a partir de la llegada, estándar en la mayoría de entradas sudamericanas. Compruébalo ya; las renovaciones en la comisaría van lentas antes de temporada alta.

Avisa a tu banco de las fechas antes de volar. Los cajeros peruanos a veces marcan un primer retiro en el extranjero y bloquean la tarjeta.

Dinero y transporte

efectivo y tarjeta · tren para Machu Picchu, buses y vuelos para todo lo demás

Efectivo y tarjeta, ambos, pero el efectivo sigue moviendo la mayor parte de la vida diaria fuera de Lima y los restaurantes de alto nivel de Cusco. El sol (PEN) no es una moneda cerrada, pero el tipo de cambio mejora una vez que aterrizas; los billetes pequeños importan, ya que los mercados y colectivos rara vez cambian billetes grandes.

CONCEPTO	MOCHILERO	MEDIA	CONFORT
Dormitorio de hostal / hotel doble	USD 13	USD 40	USD 110
Comida callejera / restaurante	USD 4	USD 18	USD 40
Mate de coca, café	USD 0,75	USD 1,50	USD 3
Pisco sour, bar	USD 4	USD 8	USD 14
Taxi, trayecto corto	USD 2	USD 4	USD 10

verificado 2026-08-15 · cifras por categoría en la guía de presupuesto

TRANSPORTE: QUÉ GANA A QUÉ

Los vuelos domésticos conectan bien Lima, Cusco, Arequipa, Puno y las puertas de entrada a la Amazonía, y suelen ser más rápidos y solo un poco más caros que las largas rutas terrestres dado el terreno. Entre Cusco y Machu Picchu, el tren es la única opción realista para quienes no hacen trekking; reserva asiento con unas semanas de antelación. Entre pueblos de las tierras altas (Cusco a Puno, Puno a Arequipa), los buses turísticos de larga distancia recorren rutas cómodas y panorámicas a una fracción del coste de un traslado privado; los colectivos (vans compartidas) cubren trayectos regionales más cortos por todavía menos. Los taxis dentro de las ciudades deben acordar el precio antes de subir, o reservarse a través de una app.

El bus de Cusco a Puno (unas 7 horas) para en miradores de las tierras altas por el camino; es un trayecto genuinamente panorámico, no tiempo de viaje muerto, si el horario de vuelos lo permite.

Los operadores de tren a Machu Picchu se nombran sin enlaces donde no existe relación de partner; resérvalos directamente a través de la web del propio operador.

LA IMAGEN COMPLETA

Las opciones de transporte del itinerario completo están en el itinerario de 7 días y el itinerario de 14 días.

Cama, mochila, señal

hostales y hoteles · equipaje para los cambios de altitud · eSIM, los tres problemas resueltos

CAMA

Para gama media y superior, Stay22 gana en política de cancelación gratuita y profundidad de inventario tanto en hoteles como en casas de huéspedes. Para dormitorios y hostales sociales, Hostelworld tiene el mayor pozo de reseñas, sobre todo en el barrio de San Blas en Cusco. Para homestays en el Lago Titicaca, reserva a través de un operador con sistema de rotación en lugar de la primera oferta en el embarcadero.

MOCHILA: LA LISTA DE EQUIPAJE DE MANO PARA 12 DÍAS

- [ ] Capas: prendas ligeras para Lima y la Amazonía, capas de abrigo para noches cerca del punto de congelación en Cusco y Puno
- [ ] Calzado de caminar impermeable y ya usado: tanto los adoquines como el terreno de ruinas castigan las botas nuevas
- [ ] Botiquín básico: loperamida, paracetamol, electrolitos, medicación de altura si está recetada
- [ ] SPF 50, gafas de sol (el UV es más fuerte en altitud de lo que sugiere la temperatura)
- [ ] Adaptador de enchufe tipo A/C
- [ ] Batería externa de 20.000 mAh (algunas casas de huéspedes del Valle Sagrado tienen enchufes limitados)
- [ ] Dos tarjetas de pago en bolsillos separados
- [ ] Copias del pasaporte en tres sitios: móvil, papel, correo electrónico
- [ ] Botella de agua reutilizable con filtro (el agua del grifo no es segura sin tratar)
- [ ] Billetes pequeños y monedas para propinas, mercados y colectivos compartidos

Señal. Compra la eSIM el día antes de volar y actívala en el avión. Un plan de 5 GB cubre una semana; 10 GB cubre doce días de mapas y subidas. La cobertura cae alrededor de las islas del Lago Titicaca y en lo profundo de la Amazonía, así que descarga mapas sin conexión antes de salir de Cusco.

Configurar una eSIM de Saily

PROFUNDIZA Los desgloses completos de las rutas de 7 y 14 días, incluyendo notas de equipaje por parada, están en el itinerario de 14 días.

Salud básica

la altitud es el riesgo principal · estómago y sol el resto

Perú no exige vacunas obligatorias para la mayoría de los viajeros que llegan directamente desde Europa, aunque la fiebre amarilla se recomienda, y en algunos casos es obligatoria, si la región amazónica está en el itinerario; consulta la guía vigente con al menos un mes de antelación. El mal de altura, cubierto en detalle en la página 19, es el riesgo que pilla desprevenidos a la mayoría de los visitantes. Más allá de eso, el malestar estomacal por comida y agua desconocidas y las quemaduras solares en altitud son las dos preocupaciones cotidianas.

BÁSICOS PRÁCTICOS

- [ ] Agua del grifo: embotellada o filtrada es la opción más segura por defecto en todas partes fuera de las grandes cadenas hoteleras
- [ ] Altitud: sigue el calendario de la página 19, vigila las señales de alarma de la página 20
- [ ] Sol: el UV es notablemente más fuerte por encima de 3.000m incluso en un día fresco y nublado; reaplica el SPF cada dos horas al aire libre
- [ ] Las farmacias son comunes en Cusco y Lima; el personal a menudo habla algo de inglés en zonas turísticas
- [ ] El seguro de viaje con cobertura de trekking en gran altitud y evacuación importa sobre todo en los tramos del Camino Inca y el Salkantay

MÁS EN EL SITIO

La guía de lugares no turísticos cubre lo básico de salud en regiones remotas (acceso limitado a farmacias en altitud) para los tramos de Huayhuash y Chachapoyas.

08

Seguro e inteligente

Los timos que no han cambiado en años, la etiqueta que importa, y el mínimo de idioma que cambia cómo responden los locales.

EN ESTE CAPÍTULO

Los timos que todavía funcionan 38

Etiqueta: la lista corta 39

Números de emergencia + frases 40

Los timos que todavía funcionan

constantes en las zonas turísticas de Cusco, ausentes fuera de ellas

Perú es más seguro de lo que sugieren los titulares y más propenso a timos de lo que admiten los folletos. El crimen violento contra turistas es raro en el corredor turístico. Lo constante es un pequeño conjunto de estafas que se aprovechan de visitantes primerizos específicamente alrededor de la Plaza de Armas de Cusco y las estaciones de tren. Conocer tres de ellas protege la mayor parte del dinero que los turistas de verdad pierden.

TIMO 01

El boleto falso del Camino Inca

Una agencia de calle o una web no oficial vende un permiso del Camino Inca Clásico muy rebajado que resulta ser inválido, o para las fechas equivocadas, algo que solo se descubre en el control.

La solución: reserva solo a través de operadores licenciados listados en el portal oficial del Ministerio de Cultura, y confirma el número de permiso antes de pagar el total.

TIMO 02

Los productos de alpaca "oficiales"

Una tienda cerca de la Plaza de Armas vende bufandas de mezcla acrílica etiquetadas "100% baby alpaca" al precio de la alpaca genuina, algo lo bastante común como para ser un chiste recurrente entre visitantes que repiten.

La solución: la alpaca genuina se siente cálida y ligeramente aceitosa, no lisa como el sintético; compra en una cooperativa con procedencia visible, como las de cerca del mercado de San Pedro.

TIMO 03

El boleto "oficial" sobreprecio

Un vendedor callejero fuera de un sitio de ruinas vende un boleto turístico con recargo, alegando que la taquilla está cerrada o la fila es demasiado larga.

La solución: el boleto turístico solo se vende en ventanillas oficiales y sitios participantes; un vendedor callejero que lo ofrece nunca es legítimo.

EXTRA

El taxi con "taxímetro roto" del aeropuerto

En el aeropuerto de Lima o Cusco: un conductor sin identificar cotiza una tarifa fija muy por encima de lo normal, a veces alegando que es la única opción disponible.

La solución: usa el mostrador oficial de taxis del aeropuerto o una app de transporte; ambos publican tarifas fijas y justas antes de subir.

MÁS EN EL SITIO

El detalle de treks y permisos está cubierto en la página 27; el repaso más amplio de etiqueta continúa en la página siguiente.

Etiqueta: la lista corta

las primeras cuatro son cruciales · las últimas cuatro ahorran dinero e incomodidad

Ocho cosas que importan. Las primeras cuatro causan ofensa real si se ignoran; las últimas cuatro sobre todo suavizan el día. Todo lo demás es ambiente.

SÍ

Pregunta antes de fotografiar a personas con vestimenta tradicional

Muchas mujeres y dueños de llamas cerca de sitios turísticos viven de las propinas por fotos; se espera una moneda pequeña de sol, acuérdalo antes.

NO

Toques o retires piedras de los sitios de ruinas

La cantería inca está activamente protegida; trepar por los muros o llevarse un fragmento conlleva multas reales y un daño cultural genuino.

SÍ

Acepta el mate de coca y las hojas de coca cuando te las ofrezcan

Se ofrecen en altitud tanto como hospitalidad como remedio genuino; rechazarlo de plano puede leerse como desdén hacia una costumbre local real.

NO

Regatees agresivamente en mercados de artesanía

La negociación suave es normal; presionar duro sobre precios que ya reflejan horas de trabajo manual se lee como una falta de respeto, no como astucia.

SÍ

Saluda con un apretón de manos, a veces un beso en la mejilla

Un solo beso en la mejilla derecha entre mujeres, o entre un hombre y una mujer, es habitual en entornos sociales; un apretón de manos siempre es seguro.

NO

Reserves con el operador sin licencia más barato para el Camino Inca

Los estándares de bienestar de los porteadores varían mucho; un precio de derribo suele significar porteadores mal pagados y sobrecargados. Verifica operadores licenciados con políticas de porteadores visibles.

SÍ

Da propina directamente a guías y porteadores

Una propina modesta por día, en efectivo, es lo estándar y a menudo supone una parte significativa del ingreso de un guía o porteador.

NO

Asumas que todos hablan español

Muchas comunidades de las tierras altas hablan quechua como primera lengua; un intento de saludo amistoso en quechua sorprende más de lo esperado.

La paciencia y la calidez ganan cada interacción en el mercado. Los peruanos en zonas turísticas lidian constantemente con visitantes apresurados y bruscos; un poco de conversación cambia todo el intercambio.

La propina (10 por ciento en restaurantes con servicio de mesa, billetes pequeños para guías y porteadores) se espera en entornos orientados al turista, menos en sitios locales cotidianos.

08

SIGUE LEYENDO Las reglas de acceso a sitios religiosos y ceremoniales están en la guía de monumentos religiosos.

Números de emergencia y ocho frases en quechua

guarda los números ya · las frases cambian cómo responden los locales

POLICÍA
105
nacional

POLICÍA DE TURISMO (CUSCO)
+51 84 249 654
español e inglés

AMBULANCIA (SAMU)
106
nacional

BOMBEROS
116
nacional

EMBAJADA DE ESPAÑA EN LIMA
[VERIFICAR: teléfono Embajada de España en Lima]
atención al ciudadano

CLÍNICA PARDO, CUSCO
+51 84 240 387
privada, personal con experiencia en altitud

OCHO FRASES EN QUECHUA QUE CAMBIAN CÓMO RESPONDEN LOS LOCALES

ESPAÑOL	QUECHUA	NOTAS
Hola	napaykullayki	sorprende gratamente en cualquier pueblo de las tierras altas
Gracias	sulpayki	un gesto pequeño que se nota
Sí / No	arí / mana	universal
¿Cuánto cuesta?	hayk'atan kanki	útil en mercados de pueblo, aunque el español funciona igual
Buenos días	allin p'unchay	saludo formal de cortesía
¿Cómo estás?	imaynalla kashanki	rompe el hielo con guías y porteadores
Perdón / disculpa	dispensariway	disculpa universal o para llamar la atención
Adiós	tupananchiskama	literalmente "hasta que nos volvamos a encontrar"

Guarda en el móvil la dirección de tu hotel y la clínica más cercana antes del primer día de caminata o de recorrer ruinas.

El quechua es primera lengua en buena parte de las tierras altas; el español funciona en todas partes, pero un saludo en quechua (napaykullayki) sorprende de verdad y abre puertas con los locales.

09

Herramientas y referencia

Las herramientas en vivo con las que se construyó esta guía, las tarjetas recortables para tu billetera, y las fuentes detrás de cada cifra.

EN ESTE CAPÍTULO

Lleva contigo las herramientas en vivo 42

Tarjetas imprimibles: corta, dobla, llévate 43

Fuentes y metodología 44

Una nota sobre los enlaces 46

Lleva contigo 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 Perú con los que se construyó esta guía.



Calculadora de presupuesto de viaje

Perú: 35 USD/día mochilero, 150 USD/día confort.

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



Mapa de viaje interactivo por país

Todas las paradas de esta guía en un mapa, de Lima a Puno.

packlightly.es/herramientas/mapa-de-viaje-interactivo-por-pais/



Mapa de la mejor época para viajar

Mejor época: mayo-septiembre. Clima mes a mes para más de 140 países.

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



Comprobador de visados

La mayoría de pasaportes de la UE, Reino Unido, Estados Unidos y Canadá: sin visado hasta 183 días.

packlightly.es/herramientas/comprobador-de-visados/

Tarjetas imprimibles: corta, dobla, llévate

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

Imprime esta página en A4 o carta al 100 por ciento (sin ajustar a página), corta por las líneas discontinuas, y las dos tarjetas viven en tu billetera durante el viaje. Los campos de formulario son interactivos en Acrobat y en la Vista previa de iOS si prefieres escribir en vez de a mano.

QUECHUA · ESENCIALES

Hola	napaykullayki
Gracias	sulpayki
Sí / No	arí / mana
¿Cuánto cuesta?	hayk'atan kanki
Buenos días	allin p'unchay
¿Cómo estás?	imaynalla kashanki
Perdón	dispensariway
Adiós	tupananchiskama

packlightly.es

EMERGENCIAS · PERÚ

Policía 105

Ambulancia (SAMU) 106

Policía de Turismo (Cusco) +51 84 249 654

Embajada de España en Lima [VERIFICAR: teléfono Embajada de España en Lima]

Mi hotel: _____

Dirección: _____

Nº de seguro: _____

Frente de la tarjeta izquierda, dorso de la derecha: imprime a doble cara por el lado corto y se doblan en una sola.

¿Perdiste la guía pero conservas la tarjeta? El QR abre el hub en vivo de Perú con cada página que enlaza esta guía, más actualizaciones publicadas después de que esta edición fuera a imprenta.

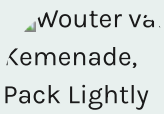
packlightly.es/peru/

Fotografía ambas tarjetas antes de cortarlas. Una copia en el móvil de la tarjeta de emergencias sigue funcionando cuando la billetera se quedó en el hotel.

Pídele al hotel que escriba el nombre y la dirección con claridad en el dorso. Los taxistas y conductores de colectivo lo leen de un vistazo.

Fuentes y metodología

cada cifra se remonta a una fuente fechada



ESCRITO POR

Wouter van Kemenade

Fundador de Pack Lightly. Trasfondo en marketing de resultados, escritura de viajes basada en datos. Cada cifra de esta guía está verificada contra una fuente listada abajo; si un precio se mueve más de un 15 por ciento, la siguiente edición lo señala.

FUENTES USADAS EN ESTA EDICIÓN

1. Precios de hoteles y hostales: instantánea de Stay22 y Hostelworld 2026-08-16, distritos de Cusco y Lima.
2. Tipos de cambio: tipos de referencia del BCE, 2026-08-16.
3. Política de visados: portal de la Superintendencia Nacional de Migraciones de Perú, consultado 2026-08-16.
4. Avisos de viaje: Ministerio de Asuntos Exteriores español y FCDO británico, última actualización 2026-07.
5. Clima: conjunto de datos de la mejor época para viajar, promedios de 10 años, capturado 2026-08-16.
6. Reglas de permisos del Camino Inca: Ministerio de Cultura de Perú, consultado 2026-08.
7. Páginas del clúster Perú de Pack Lightly, consultadas 2026-08-16: hub · mejores lugares · parques nacionales · lugares no turísticos

Metodología. Las puntuaciones de país de Pack Lightly agregan once dimensiones en la puntuación 0-100 de la página 5, recalculada cada seis meses. Las cifras de presupuesto vienen del conjunto de datos en vivo de la calculadora de presupuesto, los veredictos de clima del conjunto de datos de la mejor época para viajar, ambos con su fecha de captura donde aparecen.

Qué cambió en la edición 2026.08: primer lanzamiento con el estándar de diseño v2. Próxima actualización planeada: febrero de 2027. No cubierto aquí: escalas de crucero, tours grupales en autobús, turismo médico. Datos de tours de Viator pendientes de sincronización en vivo para esta edición; se muestran precios representativos, la lista final se actualiza antes de imprimir.

Créditos fotográficos. Cada fotografía procede de Wikimedia Commons bajo 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 Machu Picchu al amanecer.

Créditos de imagen

cada foto, su autor y licencia

Todas las fotografías de lugares 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. Toca cualquier título para abrir el archivo original en Commons.

1. Créditos de imagen pendientes: ejecuta pl-image-resolver para obtener las fotos, luego build-image-credits.mjs --country=peru para completar esta lista.

Datos y precios de tours: Viator Partner API, pendiente de sincronización. Retrato del autor y marcas de marca: Pack Lightly.

Una nota sobre los enlaces de esta guía

divulgación · por qué esta guía es gratuita

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

La elección viene antes que el partner. Una zona de alojamiento o una opción de transporte se elige por el viaje que permite, y donde existe un enlace de partner para ella se usa ese enlace; donde no existe, el enlace simple sigue apuntando ahí. Un patrón de estafa se señala igualmente con claridad, y una opción más barata que supera a la famosa conserva su lugar. La comisión financia la guía, no la decide.

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

Partners enlazados en esta edición: Skyscanner · Stay22 · Hostelworld · GetYourGuide · Saily · Sherpa

Los enlaces pueden durar más que una tirada de impresión. Si uno deja de funcionar, la versión en vivo de cada página de esta guía está en packlightly.es/peru.

Este archivo tiene versión; la edición está en la portada. La próxima actualización planeada llega en febrero de 2027 y reemplaza este archivo en la misma descarga.