

Contenido

REC	QUISITOS PARA VENIR A PANAMA	5	
1.	Pasaporte válido	5	
2.	Visa o exención de visa	5	
3.	Tarjeta de turista	5	
4.	Prueba de solvencia económica	6	
5.	Boleto de salida	6	
6.	Seguro de viaje	6	
¿QUÉ HACER O QUÉ TENER APENAS LLEGAR AL PAÍS?			
1.	Control migratorio	8	
2.			
3.			
4.	Declaración de aduana <mark></mark>	8	
5.		8	
6.		<mark></mark> 9	
7.			
8.	Transporte y alojamiento	9	
DOCUMENTOS QUE DEBES TENER			
1.			
2.			
3.			
4.	Tarjetas de crédito y débito	13	
5.			
6.	Tarjeta SIM	14	
LUG	GARES ESCENCIALES EN PANAMÁ	16	
Н	ospitales en la Ciudad de Panamá	16	
Supermercados en la Ciudad de Panamá			
Bancos en la ciudad de Panamá			
LUG	LUGARES PARA VISITAR:		
Ві	iomuseo:	24	
Pa	anamá Viejo:	25	
C	entro de Visitantes de Miraflores - Canal de Panamá:	26	

Multiplaza Pacific Panama:		27
Cinta Costera:		28
Parque Natural Metropolitano:		28
Cerro Ancón:		29
Albrook Mall:		30
GASTRONOMÍA (NACIONAL E INTE	RNACIONAL)	32
Nacional:		
Internacional:		32
PRESUPUESTO QUE DEBES TENEI	R	33
Transporte:		
Comida:		34
Estancia:		
Alquiler de Coches:		35
		4.30



REQUISITOS PARA VENIR A PANAMÁ

Aquí tienes una lista completa de los requisitos comunes para viajar a Panamá como extranjero:

- **1. Pasaporte válido:** Debes tener un pasaporte válido con al menos seis meses de vigencia restante a partir de la fecha de entrada a Panamá.
- 2. Visa o exención de visa: Dependiendo de tu nacionalidad, puedes necesitar una visa para ingresar a Panamá. Algunos países tienen acuerdos de exención de visa, lo que significa que puedes visitar Panamá sin una visa por un período determinado. Es importante verificar si necesitas una visa antes de viajar. Puedes consultar con la embajada o consulado de Panamá en tu país para obtener información precisa sobre los requisitos de visa.
- 3. Tarjeta de turista: La mayoría de los visitantes extranjeros que provienen de países que no requieren visa para ingresar a Panamá deben obtener una "Tarjeta de Turista" al llegar al país. Esta tarjeta te permite permanecer en Panamá por un período limitado, generalmente hasta 90 días. Puedes obtenerla en el aeropuerto o en otros puntos de entrada al país.

Para adquirir una tarjeta de turista al llegar a Panamá, debes seguir los siguientes pasos:

- Arribar al Aeropuerto Internacional de Panamá o a un puerto de entrada terrestre o marítima.
- Dirigirte al puesto de migración en el aeropuerto o en el puerto de entrada.
- Presentar tu pasaporte válido con al menos seis meses de vigencia.
- Llenar el formulario de declaración migratoria que te proporcionarán en el puesto de migración. Este formulario suele ser conocido como "Tarjeta de Turismo" o "Tarjeta de Entrada y Salida".
- Pagar la tarifa correspondiente. El costo de la tarjeta de turista varía según el país de origen, pero suele ser alrededor de 20 a 30 dólares estadounidenses. Es posible que acepten pagos
 - en efectivo o con tarjeta de crédito, pero es recomendable llevar efectivo en caso de que no acepten tarjetas.
- Recibir tu tarjeta de turista sellada y validada. Asegúrate de que el funcionario de migración estampe el sello en tu pasaporte y te entregue la tarjeta de turista correctamente completada.



4. Prueba de solvencia económica: Es posible que se te solicite mostrar pruebas de que cuentas con los medios económicos suficientes para cubrir tus gastos durante tu estancia en Panamá. Esto puede incluir la presentación de extractos bancarios, tarjetas de crédito u otros documentos que demuestren tu capacidad financiera.

Para realizar una prueba de solvencia económica al visitar Panamá, generalmente se requiere demostrar que cuentas con los recursos financieros suficientes para cubrir tus gastos durante tu estancia en el país. A continuación, te proporciono algunas opciones comunes para demostrar solvencia económica:

- Estados de cuenta bancarios: Puedes presentar extractos bancarios de los últimos tres a seis meses que muestren un saldo adecuado para cubrir tus gastos de viaje, como alojamiento, transporte, alimentación y otros gastos relacionados.
- Tarjetas de crédito: Puedes mostrar una o varias tarjetas de crédito internacionales con límites de crédito suficientes para cubrir tus gastos durante tu estancia en Panamá. Es posible que también te pidan mostrar el estado de cuenta actual de la tarjeta como respaldo.
- Carta de empleo: Si estás empleado, puedes presentar una carta emitida por tu empleador que indique tu posición, ingresos mensuales y tiempo de empleo. Esto puede servir como prueba de ingresos estables.
- Declaración de impuestos: Puedes proporcionar copias de tus declaraciones de impuestos sobre la renta más recientes como evidencia de tus ingresos y capacidad para cubrir tus gastos.
- Reservas de hotel o alojamiento: Si ya has realizado reservas de hotel u otro tipo de alojamiento en Panamá, puedes presentar las confirmaciones de reserva como prueba de que has planificado y asegurado tu hospedaje.
- 5. Boleto de salida: Es posible que se te solicite mostrar un boleto de salida del país, que demuestre que tienes la intención de abandonar Panamá antes de que expire tu período de estadía permitido. Puede ser un boleto de avión, autobús u otro medio de transporte.
- **6. Seguro de viaje:** No es un requisito obligatorio, pero se recomienda encarecidamente tener un seguro de viaje que cubra cualquier eventualidad médica o de otro tipo durante tu estadía en Panamá.

Existen varias opciones para adquirir un seguro de viaje para Panamá:

- Compañías de seguros en línea: Puedes utilizar plataformas en línea que ofrecen comparativas de seguros de viaje, donde puedes revisar diferentes opciones de diferentes compañías y elegir la que mejor se adapte a tus necesidades. Algunas de estas plataformas incluyen Insure MyTrip, World Nomads y Squaremouth.
- Compañías de seguros internacionales: Muchas compañías de seguros internacionales ofrecen cobertura de viaje. Puedes contactar directa mente a estas compañías para obtener información sobre los planes y precios disponibles. Algunas compañías conocidas incluyen Allianz Global Assistance, AXA Assistance y Travel Guard.



Agencias de viajes: Algunas agencias de viajes pueden ofrecer seguros de viaje como parte de sus servicios. Puedes consultar con la agencia de viajes con la que estés reservando tu viaje para ver si ofrecen opciones de seguro.

En cuanto a los precios, estos pueden variar dependiendo de la duración del viaje, el tipo de cobertura que elijas y tus características personales, como la edad y el estado de salud. Es recomendable solicitar cotizaciones específicas para obtener información precisa sobre los precios del seguro de viaje.

Recuerda leer detenidamente los términos y condiciones de la póliza de seguro antes de adquirirla para comprender completamente la cobertura y los requisitos.

Además de estos requisitos generales, es posible que haya requisitos adicionales según el propósito de tu visita, como trabajar, estudiar o realizar negocios en Panamá. Para obtener información más detallada y actualizada sobre los requisitos específicos que se aplican a tu situación particular, te recomendaría consultar la embajada o consulado de Panamá en tu país o la autoridad migratoria panameña.

Recuerda que los requisitos pueden cambiar, por lo que siempre es importante verificar la información más actualizada antes de viajar.

designed by 's freepik

¿QUÉ HACER O QUÉ TENER APENAS LLEGAR AL PAÍS?

Al llegar a Panamá como extranjero, hay una serie de acciones y consideraciones importantes que debes tener en cuenta. Aquí tienes una lista completa de lo que debes hacer:

- 1. Control migratorio: Dirígete al área de control migratorio en el aeropuerto. Presenta tu pasaporte y otros documentos requeridos, como la tarjeta de turista si aplica. El oficial de migración revisará y sellará tu pasaporte, lo que te permitirá ingresar legalmente al país.
- 2. Vacunas: Antes de viajar, verifica los requisitos de vacunación para Panamá. Algunas vacunas recomendadas incluyen la vacuna contra la fiebre amarilla, la vacuna contra la hepatitis A y B, la vacuna contra el tétanos y la vacuna contra la influenza. Asegúrate de obtener las vacunas necesarias y lleva contigo los registros de vacunación pertinentes.

Para verificar las vacunas necesarias para viajar desde El Salvador a Panamá, puedes seguir los siguientes pasos:

- Consulta la página web de la Embajada de Panamá en El Salvador: Visita el sitio web oficial de la Embajada de Panamá en El Salvador. Allí es probable que encuentres información actualizada sobre los requisitos de vacunación para los viajeros que salen de El Salvador con destino a Panamá. El sitio web de la embajada también puede proporcionar enlaces útiles a fuentes adicionales de información.
- Ponte en contacto con el Ministerio de Salud de El Salvador: Comunícate con el Ministerio de Salud de El Salvador para obtener orientación sobre las vacunas requeridas o recomendadas para viajar a Panamá. Puedes contactar al Ministerio de Salud a través de su línea telefónica de información o visitar su sitio web oficial para obtener los datos de contacto.
- Consulta a un médico especializado en medicina de viajes: Programa una consulta con un médico especializado en medicina de viajes. Estos profesionales están capacitados para brindar asesoramiento específico sobre las vacunas necesarias según tu historial médico y el destino al que viajas. Podrán evaluar tu situación individual y recomendarte las vacunas adecuadas para tu viaje a Panamá.
- 3. Tarjeta de turista: Si tu nacionalidad requiere una tarjeta de turista para ingresar a Panamá, obtén este documento en el aeropuerto de llegada. La tarjeta de turista te permitirá permanecer en el país por un período limitado, generalmente hasta 90 días.
- 4. Declaración de aduana: Completa la declaración de aduana proporcionando la información requerida sobre los bienes que llevas contigo, como dinero en efectivo y artículos de valor.
- **5. Recoger equipaje:** Dirígete a la sala de recogida de equipaje para recuperar tus maletas después de pasar por el control migratorio.

6. Embajada o consulado: Si necesitas asistencia consular durante tu estadía en Panamá, localiza la embajada o consulado de tu país en el país. Asegúrate de tener a mano sus datos de contacto en caso de emergencias o necesidad de asistencia.

La Embajada de El Salvador en Panamá se encuentra ubicada en la siguiente dirección:

Embajada de El Salvador en Panamá

Calle Las Acacias No. 56, Ciudad de Panamá, Panamá

Para llegar a la Embajada de El Salvador en Panamá, puedes considerar las siguientes opciones de transporte:

- Autobús público: Puedes utilizar el servicio de autobuses públicos de la ciudad para llegar a la Embajada de El Salvador. La ruta más cercana puede variar según tu ubicación exacta, pero puedes consultar con los lugareños o utilizar aplicaciones de transporte público para encontrar la ruta adecuada. Los precios de los autobuses públicos en Panamá suelen ser muy asequibles, generalmente alrededor de 0.25-0.35 USD por viaje.
- Taxi: Tomar un taxi es una opción conveniente para llegar a la embajada. Puedes solicitar un taxi en la calle o a través de aplicaciones de transporte como Uber o Lyft. Asegúrate de acordar el precio antes de iniciar el viaje o utilizar el taxímetro. Los precios de los taxis pueden variar según la distancia y el tráfico, pero como referencia, el costo aproximado puede estar entre 5-10 USD, dependiendo de la ubicación de partida.
- Uber: Utilizar la aplicación de Uber también es una opción confiable y conveniente en la Ciudad de Panamá. Puedes solicitar un Uber hasta la Embajada de El Salvador y obtener una tarifa estimada antes de confirmar el viaje.
- 7. Seguro de viaje: Antes de viajar, adquiere un seguro de viaje que brinde cobertura médica y de emergencia en caso de enfermedad, accidente u otras eventualidades durante tu estadía en Panamá. Lleva contigo los detalles del seguro y los números de contacto de emergencia.
- 8. Transporte y alojamiento: Organiza el transporte desde el aeropuerto hacia tu lugar de alojamiento. Puedes optar por taxis autorizados, servicios de transporte privados o transporte público, según tus preferencias y necesidades.

Para preparar tu transporte y alojamiento en la Ciudad de Panamá, aquí tienes algunas sugerencias y estimaciones de precios:

Transporte en la Ciudad de Panamá:

> Autobús público: El sistema de transporte público en la Ciudad de Panamá es económico y amplio. El costo del pasaje en autobús público suele ser de alrededor

de 0.25-0.35 USD por trayecto.

> Taxi: Los taxis son una opción común en la Ciudad de Panamá. Asegúrate de acordar el precio antes de iniciar el viaje o solicita que el taxímetro sea utilizado. Los precios de los taxis pueden variar dependiendo del tráfico y la distancia, pero como referencia, el costo aproximado puede estar entre 5-10 USD para trayectos cortos dentro de la ciudad.



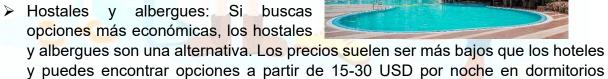
Uber: La aplicación de Uber está disponible en la Ciudad de Panamá y ofrece una opción conveniente y segura para moverse por la ciudad. Puedes obtener tarifas estimadas antes de confirmar el viaje.

Alojamiento en la Ciudad de Panamá:

compartidos.

Hoteles: Hay una amplia gama de opciones de alojamiento en la Ciudad de Panamá, desde hoteles económicos hasta hoteles de lujo. Los precios de los

hoteles varían según la ubicación, la temporada y la categoría del hotel. Como referencia, los precios promedio pueden oscilar entre 50-150 USD por noche en hoteles de gama media.



Airbnb: La plataforma de alguileres vacacionales Airbnb también es popular en la Ciudad de Panamá. Los precios de los alquileres varían según la ubicación, el tamaño y las comodidades del alojamiento. Puedes encontrar opciones que se ajusten a diferentes presupuestos.

Es importante tener en cuenta que los precios de transporte y alojamiento pueden variar según la temporada, la demanda y otros factores. Te recomendaría consultar sitios web de reserva de hoteles, aplicaciones de transporte y Airbnb para obtener información actualizada sobre los precios en la Ciudad de Panamá. También es útil leer reseñas y comparar opciones antes de hacer una reserva.

Recuerda planificar con anticipación y considerar la ubicación, comodidades y costos al elegir tu alojamiento en la Ciudad de Panamá.

Recuerda que esta es una lista general y los requisitos pueden variar según tu nacionalidad, duración de la estancia y otros factores. Siempre es recomendable verificar los requisitos y recomendaciones específicas antes de viajar consultando las fuentes oficiales, como la embajada o consulado de Panamá en tu país y los organismos de salud.



DOCUMENTOS QUE DEBES TENER

Aquí tienes una lista de documentos y otros elementos importantes que debes tener al viajar a Panamá:

- 1. Pasaporte válido: Asegúrate de llevar tu pasaporte válido con al menos seis meses de vigencia restante a partir de la fecha de entrada a Panamá.
- 2. Tarjeta de turista: Si tu nacionalidad no requiere visa para ingresar a Panamá, es probable que debas obtener una tarjeta de turista al llegar al país. Esta tarjeta te permite permanecer en Panamá por un período limitado, generalmente hasta 90 días.
- 3. Licencia de conducir: Si planeas conducir en Panamá, lleva contigo tu licencia de conducir válida y vigente. Puede ser tu licencia de conducir nacional o una licencia internacional. También puedes considerar tener una traducción oficial al español de tu licencia, aunque no siempre es obligatoria.

Para adquirir una licencia de conducir en Panamá como extranjera, debes seguir los siguientes pasos:

Requisitos: Los requisitos pueden variar según tu país de origen y el tipo de licencia que poseas. En general, necesitarás presentar tu licencia de conducir extranjera, pasaporte, cédula de identidad o documento de residencia válido, y una prueba médica que certifique tu aptitud física y mental para conducir.

Traducción: Es posible que necesites traducir tu licencia de conducir extranjera al español por un traductor oficial reconocido por las autoridades pana<mark>me</mark>ñas. Verifica SITO Y TRANSO con la Autoridad de Tránsito y Transporte Terrestre (ATTT)

de Panamá si se requiere esta traducción.

> Trámite en la ATTT: Debes acudir personalmente a la ATTT para presentar los documentos y completar el trámite. La ATTT se encuentra ubicada en la Gran Terminal de Transporte, al lado de Albrook Mall, en la Ciudad de Panamá.

Examen teórico y práctico: Es posible que debas realizar un examen teórico y práctico para obtener la licencia de conducir panameña. Esto puede variar según el país de origen y los acuerdos bilaterales existentes. Verifica con la ATTT los requisitos específicos para tu caso.

En cuanto a los costos, los precios pueden variar y dependen de varios factores, como el tipo de licencia y la duración de la misma. Los costos aproximados para la emisión de una licencia de conducir en Panamá son:

- Licencia de conducir particular (por 3 años): alrededor de 40-50 USD.
- Licencia de conducir particular (por 5 años): alrededor de 60-70 USD.
- Licencia de conducir comercial: los costos pueden variar y suelen ser más altos.

Es importante tener en cuenta que estos precios son solo estimaciones y pueden estar sujetos a cambios. Te recomendaría verificar los costos actualizados y los requisitos específicos para tu caso con la ATTT o contactando directamente con ellos.

- 4. Tarjetas de crédito y débito: Es recomendable llevar tarjetas de crédito y débito internacionales, ya que son ampliamente aceptadas en Panamá. Te permitirán realizar compras, pagar en restaurantes y acceder a efectivo en cajeros automáticos. Asegúrate de informar a tu banco sobre tu viaje para evitar bloqueos por motivos de seguridad.
- 5. Dinero en efectivo: Lleva algo de dinero en efectivo en la moneda local (balboa o dólar estadounidense) para cubrir gastos inmediatos, como transporte local, pequeñas compras o propinas. Puedes cambiar divisas en el aeropuerto o en casas de cambio autorizadas.

El costo promedio de un viaje de un mes a Panamá como extranjero puede variar según diferentes factores, como el nivel de comodidad deseado, el tipo de alojamiento, las actividades planificadas y el estilo de vida durante tu estadía. Sin embargo, puedo proporcionarte un estimado general que puede servirte como referencia:

- Alojamiento: El costo promedio de alojamiento en Panamá puede variar ampliamente según la ubicación y el tipo de establecimiento. Para un alojamiento económico, como hostales o alquileres a corto plazo, podrías estimar un rango de 20-50 USD por noche, dependiendo de la ubicación y las comodidades. Esto resultaría en un estimado de 600-1500 USD para un mes.
- Comida: Los precios de la comida en Panamá pueden variar según si comes en restaurantes, comedores populares o compras alimentos en supermercados y cocinas por tu cuenta. Como referencia, puedes estimar un promedio de 15-30 USD por día para comidas y bebidas, lo que sumaría aproximadamente 450-900 USD para un mes.
- Transporte: Los costos de transporte dependerán de tus desplazamientos dentro de Panamá. El transporte público en la ciudad de Panamá es asequible, mientras que los viajes en taxi o el alquiler de vehículos pueden ser más costosos. Estima un promedio de 5-10 USD por día para el transporte, dependiendo de tus necesidades y preferencias. Esto se traduce en aproximadamente 150-300 USD para un mes.
- Actividades turísticas: El costo de las actividades turísticas dependerá de las actividades específicas que desees realizar. Algunas actividades pueden ser gratuitas o de bajo costo, mientras que otras, como tours o excursiones, pueden ser más costosas. Establece un presupuesto adicional según tus intereses y las actividades que desees realizar.

En resumen, como una estimación general, podrías calcular un rango de 1500-3000 USD para un viaje de un mes a Panamá como extranjero, considerando alojamiento económico, comida, transporte y algunas actividades turísticas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos son solo estimados y tus gastos reales pueden variar. Te recomendaría ajustar este estimado en base a tus preferencias y estilo de vida durante tu viaje.

6. Tarjeta SIM: Si deseas tener acceso a servicios de telefonía móvil durante tu estadía en Panamá, puedes considerar adquirir una tarjeta SIM local. Esto te permitirá tener un número de teléfono local y acceder a datos móviles. Puedes encontrar tarjetas SIM en los aeropuertos, tiendas de telefonía móvil y quioscos de venta de tarjetas.

Al llegar a Panamá como extranjero, existen varias operadoras de telefonía móvil que puedes considerar. Algunas de las principales operadoras en Panamá son:

- Cable & Wireless (Más Móvil): Es una de las operad oras más grandes y populares en Panamá.
- Digicel: Otra opción importante en el mercado de telecomunicaciones de Panamá.
- Claro: También es una operadora reconocida en el país.

Para adquirir una tarjeta SIM de alguna de estas operadoras, puedes seguir estos pasos:

- Identificación: Debes presentar tu pasaporte o documento de identidad válido para registrarte como usuario de la línea telefónica.
- Puntos de venta: Puedes encontrar puntos de venta de las operadoras en centros comerciales, tiendas especializadas de telecomunicaciones o en los propios locales de las operadoras.
- Planes y tarifas: Las operadoras ofrecen una variedad de planes y tarifas que se adaptan a diferentes necesidades. Puedes solicitar información sobre los planes prepagos o planes pospago (con contrato) según tus preferencias.
- Costos: Los costos pueden variar según el plan que elijas y los servicios adicionales que desees agregar. Por lo general, los planes prepagos tienen un costo inicial para adquirir la tarjeta SIM, que suele incluir un saldo inicial de minutos y datos móviles. Los precios de recarga varían según la cantidad de minutos o datos que desees agregar a tu línea.

Es importante tener en cuenta que los precios y las ofertas pueden cambiar con el tiempo, por lo que es recomendable consultar directamente con las operadoras o visitar sus sitios web oficiales para obtener información actualizada sobre planes, tarifas y promociones.

Además, es posible que se requiera desbloquear tu teléfono móvil para poder utilizar una tarjeta SIM de una operadora local en Panamá. Verifica con tu operadora actual si tu teléfono está desbloqueado o si puedes realizar el desbloqueo antes de viajar.

Recuerda llevar contigo tu pasaporte u otro documento de identidad válido al adquirir la tarjeta SIM y asegúrate de tener un teléfono desbloqueado compatible con las bandas de frecuencia utilizadas en Panamá.

- 7. Seguro de viaje: Aunque no es obligatorio, es recomendable tener un seguro de viaje que brinde cobertura médica y de emergencia durante tu estadía en Panamá. Esto te protegerá en caso de enfermedad, accidente u otras eventualidades.
- 8. Copias de documentos importantes: Haz copias de seguridad de tus documentos importantes, como el pasaporte, la licencia de conducir y las tarjetas de crédito/débito. Mantén estas copias en un lugar seguro separado de los originales.

Recuerda que esta lista puede variar dependiendo de tu situación específica y el propósito de tu viaje. Siempre es importante verificar los requisitos más actualizados consultando la embajada o consulado de Panamá en tu país y las autoridades migratorias panameñas antes de viajar.



designed by @ freepik

LUGARES ESCENCIALES EN PANAMÁ

Hospitales en la Ciudad de Panamá: La Salud en Panamá se brinda a través de un sistema del gobierno y del sector privado. El sector público se financia a través del Ministerio de Salud (MINSA) y el Fondo de Seguridad Social (Caja de Seguro Social), que operan instalaciones separadas. La Caja de Seguro Social es tanto un proveedor de servicios de salud como un administrador de fondos de pensiones. Está financiado por contribuciones de empleadores y empleados. Aproximadamente 3.52 millones de personas de una población de aproximadamente 4.2 millones de personas estaban cubiertos por sus disposiciones en 2019. Esto incluía tanto a los contribuyentes como a sus dependientes. El Ministerio de Salud ofrece instalaciones de bajo costo para aquellos que no están cubiertos. En 2019 operaba 939 establecimientos de salud.

1. Hospital Nacional

Dirección: Cuba Ave y 39, Panamá City

Teléfono: 307-2102Abierto: 24 horas

Paitilla Medical Center | CMP

Dirección: C. 53 Este, Panamá

3. Clinica Hospital Mar Del Sur

Dirección: C. 40 Este 40, Panamá

➤ Teléfono: 390-4200 ➤ Abierto: 24 horas

4. Hospital Santo Tomas

Dirección: XF98+WXF, C. 37 Este, Panamá

Teléfono: 507-5830Abierto: 24 horas

5. Hospital San Miguel Arcangel

Dirección: Ciudad de Panamá

Teléfono: 523-6906Abierto: 24 horas

6. Hospital Del Niño

Dirección: XF99+F56, Av. Vasco Nuñez de Balboa, Panamá

Teléfono: 512-9833Abierto: 24 horas

7. Hospital Doctor Arnulfo Arias Madrid

Dirección: XFJ7+8G3, Transístmica, Panamá

Teléfono: 503-6600Abierto: 24 horas

8. Gorgas Hospital

Dirección: BARBERIA NICOLA, 237, Calle 53 Este, Panamá

Teléfono: 512-7000Abierto: 24 horas

9. Clínica Hospital San Fernando

Dirección: Vía España, Panamá

Teléfono: 305-6300Abierto: 24 horas

10. Hospital Punta Pacífica

Dirección: Pacific Boulevard and, Blvd. Pacífica, Panamá

Teléfono: 204-8000Abierto: 24 horas

11. Hospital Santa Fe

Dirección: Av. Simón Bolívar, Panamá

➤ Teléfono: 360-7400
➤ Abierto: 24 horas

<u>Supermercados en la Ciudad de Panamá</u>: Panamá como país de inversión y grandes empresas, tiene cadenas de supermercados que durante los últimos años han emprendido una fuerte competencia para ganar la preferencia del público. Es importante para todo inmigrante saber cuáles son los principales supermercados, sus características y promedio de precios, por tal razón a continuación presentamos las principales cadenas de supermercados en Panamá:

1. Supermercados Rey

"Pasión por la frescura" es su slogan y cuentan con un excelente servicio de atención al cliente, donde las promotoras brindan orientación e información. También ofrecen servicios de copiado y envoltura de regalos, además se encuentran a disposición las Farmacias Metro y los servicios de Multipagos. Otro de los atractivos es que ofrece productos propios de "Marca Rey", por ejemplo aceite de



cocina en varias presentaciones, carbón, arroz de primera, arroz especial y huevos. Es importante saber que estos productos son de excelente calidad y a un menor costo

2. Supermercados Romero

Ofrece gran surtido de productos de calidad. Cuenta con servicios de atención al cliente, servicios multipagos, pues se pueden pagar todas las cuentas en un solo lugar y MetroFarmacia, donde también cuentan con profesionales de la salud para asesorar y atender los clientes. Romero ofrece a sus compradores productos novedosos como Chorizos Premium y carnes marinadas al estilo panameño.



3. Super Xtra

Cadena 100% panameña que se encuentra en diferentes puntos del país, ofrece gran variedad de productos y constantes promociones para atraer a la clientela.

"¡Porque eres Súper Mereces tu Xtra!" Es la frase que identifica a esta cadena de supermercados. Se ha caracterizado por sus constantes ofertas en los productos. Brinda servicios de farmacia, cajeros automáticos, Quickpay (recarga de celulares), Epago (cancelación de facturas de servicios) y Western Unión (envío y recepción de dinero).



4. Súper 99

Cuenta con más de cuarenta sucursales en toda Panamá y se ha caracterizado por ofrecer a su distinguida clientela calidad y variedad en los productos que ofertan. Tiene cafetería, panificadora y una excelente juguetería. Entre sus servicios destacan la tarjeta

de crédito, rapid monet (envío y transferencia de dinero), farmacias, pagos de servicios y certificado de regalo. Constantemente ofrecen promociones especiales que hacen más atractivos estos supermercados, como cupones por cada compra para canjear por artículos para el hogar de marcas reconocidas.



5. Riba Smith

Pertenece al grupo internacional RS y tiene variedad de productos nacionales e importados. En Riba Smith se puede conseguir desde productos alimenticios, hasta productos para el campo y jardinería. También se pueden adquirir los productos especiales para las personas diabéticas o que siguen una dieta especial. Entre los servicios que ofrecen se encuentran: Cafetería, farmacia y panadería.



Suelen tener amplia variedad de productos para personas con regímenes alimenticios especiales, como dietas hipocalóricas o especializadas por alguna condición médica. También venden libros.

Si conoces otros supermercados en Panamá con buenas ofertas y servicios puedes hacer tus recomendaciones en los comentarios.

<u>Centro Comerciales en la Ciudad de Panamá:</u> Si te preguntas a dónde ir de compras en Panamá, estos malls tienen que estar en tu lista. Cada uno de ellos tiene sus propios encantos. Para hacerte la decisión más fácil, acá te dejamos algunos datos importantes para tener en cuenta sobre cada uno de ellos.

1. Multiplaza Pacific Mall

Multiplaza Pacific Mall es uno de los centros comerciales en Ciudad de Panamá que más opciones tiene para el público visitante. Aquí encontrarás amplios espacios para compras y restaurantes para todos los presupuestos y gustos: desde comida rápida, hasta restaurantes perfectos para reuniones familiares o para tomar algo con tus amigos. También encontrarás tiendas de novedades, joyerías, perfumerías, calzados y ropa de última moda, cines con salas VIP y de alta tecnología 3D, para que la experiencia de entretenimiento sea algo extraordinario.

2. Multicentro

En Multicentro podrás pasar desde una tarde divertida hasta una noche inolvidable. Está ubicado en Paitilla, justo a la salida del Corredor Sur y al lado de uno de los hoteles más populares de la ciudad. Este mall ofrece gran variedad de tiendas para todos los gustos, además de sala de eventos, casino, cines, restaurantes y bares, desde casuales hasta lujosos. Es una excelente opción para salir a tomar unos tragos con amigos y a la vuelta, no tienes que preocuparte, ya que pueden aprovechar y pedir un viaje en Uber para que los lleve de manera confiable a sus destinos.

Albrook Mall

Siguiente en nuestra lista está uno de los espacios que hizo populares los malls en Ciudad de Panamá, Albrook Mall. Cuando vamos de compras, la variedad es una de las cosas que más apreciamos. Por eso debes visitar el mall más grande de Panamá, ya que cuenta con cientos de tiendas, tres food courts con entretenimiento para los más pequeños y varios restaurantes y cafeterías a lo largo de sus pasillos. Albrook Mall tiene también salas de cine premier para quienes buscan una experiencia cinematográfica de alta tecnología y comodidad. Sumémosle a todo lo anterior una sala de bolos y tenemos un centro comercial con todo lo necesario para pasar una tarde inolvidable con familia y amigos.

4. Altaplaza

Altaplaza Mall no puede faltar. Ubicado en la vía Centenario frente a Centenial Mall, en

Altaplaza encontrarás una gran cantidad de librerías, cafeterías, tiendas de novedades, ropa, calzados y perfumerías, entre otras. Cuenta con muchos restaurantes que ofrecen comida rápida, espacios para bebidas con los amigos, locales para cenas familiares y antojos dulces. Altaplaza Mall también organiza eventos de todo tipo, desde



desfiles de modas, exhibiciones de arte, talleres y novedades para sus visitantes.

Atrio Mall

Ahora miremos uno de los más nuevos centros comerciales en Ciudad de Panamá, Atrio Mall. Este es un mall en expansión que ya se está robando los corazones de los panameños. Cuenta con varias tiendas de ropa estilo boutique, ropa formal, joyería de la más alta calidad, cafeterías y restaurantes. Regularmente, Atrio Mall ofrece entretenimiento para toda la familia con eventos de todo tipo, desde exhibiciones de arte o figuras de colección, hasta talleres de pintura y manualidades para los más chicos.

Metromall

No podemos terminar esta lista sin echar un vistazo a Metromall. Este mall te ofrece gran cantidad de tiendas de ropa y calzados para todos los estilos y presupuestos y, además, librerías, cafeterías y restaurantes. También puedes aprovechar los bazares que se llevan a cabo en su plaza principal, donde podrás apreciar artículos originales o llevar a los pequeños de casa para disfrutar de los juegos con trampolines, pista de hielo y otros entretenimientos para asegurarse que siempre haya una opción de entretenimiento fresca y novedosa.

7. El Dorado

Super Centro El Dorado, centro comercial ubicado en avenida Ricardo Alfaro de la Ciudad de Panamá. El Dorado es uno de los malls más completos de la ciudad, cuenta con una extensa gama de tiendas de productos y servicios, patio de comida y entretenimiento.

Tiene tiendas de moda femenina, masculina e infantil. Además, salones de belleza, barberías, estéticas, joyerías, tiendas por departamento, perfumerías, bancos, cajeros automáticos, accesorios para vehículos, electrodomésticos y electrónica.

Bancos en la ciudad de Panamá: El sistema bancario de Panamá está constituido principalmente por la banca privada, buena parte de ella de capital internacional, durante las dos últimas décadas del siglo xx se ha fortalecido como uno de los más importantes centros financieros de América Latina, ello debido a las facilidades legales para instalarse, la promoción por parte del Estado, la ubicación geográfica respecto a la región, su relativa estabilidad económica y política y la dolarización de su economía.

Lista de algunos de los principales bancos en la Ciudad de Panamá:

- 1. Banco Nacional de Panamá (BNP)
 - Sucursal Avenida Balboa: Avenida Balboa, Ciudad de Panamá.
 - Sucursal Calle 50: Calle 50 y Calle Aquilino de la Guardia, Ciudad de Panamá.
 - Sucursal Calle 43 Bella Vista: Calle 43 y Avenida Samuel Lewis, Ciudad de Panamá.
 - Sucursal Marbella: Calle 49 y Avenida Samuel Lewis, Ciudad de Panamá.
 - Sucursal Vía España: Vía España y Calle Manuel José Hurtado, Ciudad de Panamá.
 - Sucursal El Dorado: El Dorado, Plaza Sky Business Center, Ciudad de Panamá.
 - Sucursal Altaplaza Mall: Altaplaza Mall, Ciudad de Panamá.
 - Sucursal Albrook Mall: Albrook Mall, Ciudad de Panamá.
 - Sucursal Multiplaza Pacific Mall: Multiplaza Pacific Mall, Ciudad de Panamá.
 - Sucursal Centro Bancario: Calle Aquilino de la Guardia, Centro Bancario, Ciudad de Panamá.

designed by '9' freepik

2. Banco General

- Sucursal Avenida Balboa: Avenida Balboa y Calle Aquilino de la Guardia, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Calle 50: Calle 50 y Calle Aquilino de la Guardia, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Marbella: Calle 49 y Avenida Samuel Lewis, Ciudad de Panamá.
- Sucursal El Dorado: Calle 8, El Dorado, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Vía España: Vía España, Ciudad de Panamá.

- Sucursal Calle 50 Global Bank Tower: Calle 50, Global Bank Tower, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Altaplaza Mall: Altaplaza Mall, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Albrook Mall: Albrook Mall, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Costa del Este: Costa del Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Multiplaza Pacific Mall: Multiplaza Pacific Mall, Ciudad de Panamá.

3. Caja de Ahorros

- > Sucursal Avenida Central: Avenida Central y Calle 11, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Calle 50: Calle 50 y Calle 66 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal El Dorado: Vía Ricardo J. Alfaro, El Dorado, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Plaza Concordia: Calle 50 y Vía España, Plaza Concordia, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Plaza Tocumen: Avenida Domingo Díaz, Plaza Tocumen, Ciudad de Panamá
- Sucursal Plaza Carolina: Vía España y Vía Transístmica, Plaza Carolina, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Ciudad del Saber: Ciudad del Saber, Edificio 227, Ciudad de Panamá.

4. Multibank

- Sucursal Avenida Balboa: Avenida Balboa. Ciudad de Panamá.
- Sucursal Calle 50: Calle 50 y Calle 63 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Marbella: Calle 50 y Calle 53 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal El Dorado: Vía Ricardo J. Alfaro, El Dorado, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Obarrio: Calle 50 y Calle 57 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Costa del Este: Costa del Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Plaza Carolina: Vía España y Vía Transístmica, Plaza Carolina, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Albrook Mall: Albrook Mall. Ciudad de Panamá.
- Sucursal Metromall: Metromall, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Los Pueblos: Los Pueblos, Ciudad de Panamá.

5. Global Bank

- Sucursal Avenida Balboa: Avenida Balboa, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Calle 50: Calle 50 y Calle 69 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal El Dorado: El Dorado, Vía Ricardo J. Alfaro, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Marbella: Calle 50 y Calle 53 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Obarrio: Calle 50 y Calle 58 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Calle 50 Torre Global: Calle 50, Torre Global, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Los Pueblos: Los Pueblos, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Albrook Mall: Albrook Mall, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Plaza Tocumen: Avenida Domingo Díaz, Plaza Tocumen, Ciudad de Panamá.

Sucursal Costa del Este: Costa del Este, Ciudad de Panamá.

6. Banistmo

- Sucursal Calle 50: Calle 50 y Calle Aquilino de la Guardia, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Calle 50 República de Colombia: Calle 50 y Avenida República de Colombia, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Avenida Balboa: Avenida Balboa y Calle 40, Ciudad de Panamá.
- Sucursal San Francisco: Calle 50 y Calle 74 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Marbella: Calle 50 y Calle 55 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal El Dorado: El Dorado, Vía Ricardo J. Alfaro, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Costa del Este: Costa del Este, Avenida Paseo del Mar, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Albrook Mall: Albrook Mall, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Multiplaza Pacific Mall: Multiplaza Pacific Mall, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Metromall: Metromall, Ciudad de Panamá.

7. Scotiabank Panamá

- Sucursal Calle 50: Calle 50 y Calle 64 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Calle 50 Global Plaza: Calle 50, Global Plaza, Ciudad de Panamá.
- Sucursal El Dorado: Vía Ricardo J. Alfaro, El Dorado, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Avenida Balboa: Avenida Balboa y Calle Aquilino de la Guardia, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Multiplaza Pacific Mall: Multiplaza Pacific Mall, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Obarrio: Calle 50 y Calle 59 Este, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Metromall: Metromall, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Albrook Mall: Albrook Mall, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Tocumen: Avenida Domingo Díaz, Plaza Tocumen, Ciudad de Panamá.
- Sucursal Costa del Este: Costa del Este, Ciudad de Panamá.

designed by 'S' freepik

LUGARES PARA VISITAR:

Biomuseo:

Es un museo de historia natural dedicado a Panamá que explora la relación entre su biodiversidad y su cultura. En 8 exhibiciones cuenta la historia del surgimiento del Istmo de Panamá hace 3 millones de años, y de cómo ese surgimiento unió continentes y dividió mares, cambiando el mundo para siempre.

Horarios:

➤ Miércoles a viernes: 10:00 AM a 3:00 PM

Sábado y domingo: 11:00 AM a 4:00 PM

Tarifas:

Adultos nacionales y residentes permanentes: B/.10.00

Menores de edad y estudiantes: B/. 6.00

Jubilados nacionales: B/. 5.00
 Adultos extranjeros: B/. 18.00

Menores de edad y estudiantes extranjeros: B/. 11.00

Jubilados extranjeros: B/. 16.00

Paquetes familiares (2 adultos + 2 niños)

Paquete familiar nacionales: B/. 24.00

Paquete familiar extranjeros: B/. 40.00

Visita guiada:

Hasta 5 personas: B/. 250.00

De 6 a 10 personas: B/. 350.00

> 11 o mas personas: B/. 35.00 por persona.

Como llegar:

Está ubicado en la Calzada de Amador, también conocido como el Causeway, el cual queda situado en la entrada sur del Canal de Panamá. Se puede llegar tomando un taxi o un Metrobús ruta C850, el cual se toma en Albrook y el trayecto desde la Ciudad de Panamá toma unos 15 o 20 minutos. El costo del Metrobús es de \$0.25 por trayecto y se paga a través de la tarjeta del Metrobús, la puede adquirir en la Terminal Buses de Albrook, si la va a comprar, tome en cuenta que tiene un costo \$2.00 + lo que le agregue para pagar el Metrobús, es recargable.



Panamá Viejo:

Es un sitio arqueológico donde estuvo ubicada la ciudad de Panamá desde su fundación en 1519, hasta 1671.



Horarios:

Martes a domingo: 8:30 AM a 5:30 PM (la taquilla cierra a las 4:30 PM)

Tarifas:

- Adultos nacionales y residentes permanentes (18 a 56 años damas) (18 a 61 años caballeros): B/. 5.00
- Menores de edad (de 6 a 17 años): B/. 2.00
- Jubilados, Pensionados y Tercera Edad (damas a partir de 57 años y caballeros a partir de 62 años): B/. 2.50
- Estudiantes Universitarios con carnet (estudios técnicos y licenciaturas): B/. 3.00
- Grupos escolares (de 6 a 17 años): B/. 2.00 por cada niño.
- Grupos preescolares (maternales y kínder): B/. 1.00 por cada niño.
- Adultos extranjeros: B/. 10.00
- ➤ Menores de edad: B/. 3.00
- Estudiantes Universitarios con identificación: B/. 5.00

Como llegar:

Puede ir en coche propio (ya que el parque tiene aparcamiento gratuito en la entrada) o en taxi o Uber. Pero también puede hacerse en autobús, se puede tomar algunas rutas que salen de Albrook (indicándole al conductor que te avise cual es la parada). El costo es de \$0.25 por trayecto y se paga a través de la tarjeta del Metrobús, la puede adquirir en la Terminal Buses de Albrook, si la va a comprar, tome en cuenta que tiene un costo \$2.00 + lo que le agregue para pagar el Metrobús, es recargable.

designed by @ freepik

Algunas rutas son:

- Panamá Viejo Cinta Costera
- Panamá Viejo Vía Israel Albrook
- ➤ Albrook vía Porras Cincuentenario

Centro de Visitantes de Miraflores - Canal de Panamá:

Horarios:

Todos los días de 8:00 AM a 6:00 PM

Tarifas:

- Nacionales y residentes (solo terraza):
- Jubilados, niños (6 a 12 años) y estudiantes con carnet (hasta los 17 años) B/. 1.50
- Adultos: B/. 3.00
- Nacionales y residentes (completos):
- > Adultos: B/. 5.00
- Jubilados, niños (6 a 12 años) y estudiantes con carnet (hasta los 17 años) B/.
 2.50

Extranjeros:

> Adultos: B/. 20.00

Niños (6 a 12 años): B/. 12.00

Para ver los avistamientos de barcos en Miraflores es a la:

7:45 AM y a las 12:35 PM

Para ver los avistamientos de barcos en Agua Clara es a la:

8:00 AM Y a las 4:30 PM

Como llegar:

En bus: hay una ruta desde la Terminal de Buses Albrook (bahía D, ruta C810, en la fila de los buses de Miraflores), es corta y dura unos 25 minutos. Lo dejará en las escalinatas del Centro de Visitantes. El costo es de \$0.25 por trayecto y se paga a través de la tarjeta

designed by ' freepik

del Metrobús, la puede adquirir en la Terminal Buses de Albrook, si la va a comprar, tome en cuenta que tiene un costo \$2.00 + lo que le agregue para pagar el Metrobús, es recargable.



Carro: tomar la vía Omar Torrijos Herrera (la que va a la zona del Canal, Corozal, Clayton...) y luego del semáforo de Ciudad del Saber, tomar la calle de la izquierda e ir hasta el fondo. Puede usar Google Maps.

También puede llegar en taxi o transporte tipo Uber.

Multiplaza Pacific Panama:

Fue desarrollado bajo el concepto de centro turístico comercial. Su oferta incluye almacenes por departamentos, supermercados, farmacias, bancos, restaurantes y modernas salas de cine. Entre sus tiendas de lujo figuran Gucci, Dolce Gabbana y Hermes.



Como llegar:

Busca las rutas que se dirigen hacia la zona de Punta Pacífica, ya que Multiplaza está ubicado cerca de allí. El precio del Metrobús es de 0.25 centavos por viaje.

Las rutas son:

➤ C642

C968

➤ C898

> V531

> C952

Taxi: Puedes tomar un taxi desde Albrook hasta Multiplaza. Asegúrate de acordar el precio antes de comenzar el viaje. Los precios de los taxis pueden variar dependiendo del tráfico y la distancia, pero el costo aproximado puede estar entre 5 a10 dólares.

Uber: Utilizar la aplicación de Uber también es una opción conveniente y confiable en la Ciudad de Panamá. Puedes solicitar un Uber desde Albrook hacia Multiplaza y obtener una tarifa estimada antes de confirmar el viaje.

Cinta Costera:

Es un espacio recreativo público de más de siete kilómetros de longitud, ubicado a lo largo de la bahía de Panamá, que incluye jardines, carriles para bicicletas, campos deportivos, miradores y restaurantes tradicionales.

Como llegar:

En bus: hay una ruta desde la Terminal de Buses Albrook:

Ruta C640.

Ruta C641.

Ruta C642.



El costo es de \$0.25 por trayecto y se paga a través de la tarjeta del Metrobús, la puede adquirir en la Terminal Buses de Albrook, si la va a comprar, tome en cuenta que tiene un costo \$2.00 + lo que le agregue para pagar el Metrobús, es recargable y tiene 30 minutos de trasbordo de un Metrobús a otro.

Parque Natural Metropolitano:

Es un bosque de 232 hectáreas situado en la Ciudad de Panamá. Es la única área protegida con bosque tropical en América Central que se encuentra dentro de los límites de la ciudad. Este lugar es perfecto para los amantes de la naturaleza ya que ofrece varios senderos de paseo alrededor del parque para que usted pueda disfrutar de la gran

diversidad de flora y fauna.

Horario:

De lunes a viernes: 7:00 AM - 5:30 PM

Sábados: 8:00 AM – 1:00 PM

Tarifa:

Adultos: B/. 2.00

Niños: 0.50 centavos.

Guía en inglés: B/. 5 por persona en el grupo (se requiere reservación con 24 horas de

anticipación).

Como llegar:

En bus: hay una ruta desde la Terminal de Buses Albrook:

➤ Ruta C681.
➤ Ruta M481.
➤ Ruta V531.

El costo es de \$0.25 por trayecto y se paga a través de la tarjeta del Metrobús, la puede adquirir en la Terminal Buses de Albrook, si la va a comprar, tome en cuenta que tiene un costo \$2.00 + lo que le agregue para pagar el Metrobús, es recargable y tiene 30 minutos de trasbordo de un Metrobús a otro.

Cerro Ancón:

Esta elevación es una "isla" cubierta de bosques, dentro de una zona urbana, en donde existen una gran variedad de especies de flora y fauna salvajes por mencionar algunos: perezosos, armadillos, coatíes, tucanes y venados pueden ser vistos en su ambiente natural; por ende, esta zona es un área protegida.

En el cerro existe una carretera de una sola vía que es usada por vehículos, solamente durante el día y usada por los visitantes que lo recorren a pie para observar su fauna y flora.

Horario:

Todo el día.

Tarifas:

Gratis: para subir al cerro

El estacionamiento cuestas: B/. 5.00

Como llegar:

Tomar Avenida de los Mártires hacia al Puente de las Américas y a la derecha encontrará la entrada al Cerro Ancón, junto a ella está Mi Pueblito. Otra posibilidad es entrar por el Camino Quarry Heights que sube hacia el edificio de la Administración del Canal de Panamá hasta llegar al Camino del Cerro Ancón.





Catedral Basílica Metropolitana Santa María La Antigua:

Es un templo católico localizado en el Casco Antiguo de la ciudad de Panamá. La catedral es la sede episcopal de la Arquidiócesis de Panamá.

Horario:

Todos los días: de 7:00 AM a 7:00 PM

Como llegar:

En bus: hay una ruta desde la Terminal de Buses Albrook:

- Ruta CH404.
- Ruta CH406.
- Ruta CH408.

El costo es de \$0.25 por trayecto y se

paga a través de la tarjeta del Metrobús, la puede adquirir en la Terminal Buses de Albrook, si la va a comprar, tome en cuenta que tiene un costo \$2.00 + lo que le agregue para pagar el Metrobús, es recargable y tiene 30 minutos de trasbordo de un Metrobús a otro.



Albrook Mall:

Es un gran centro comercial ubicado en la parte oeste de la capital de Panamá e inaugurado en 2002. Ocupa antiguos terrenos de la base aérea de Albrook, en la antigua Zona del Canal de Panamá. Se encuentra entre la Gran Terminal Nacional de Transporte y el Aeropuerto Marcos A. Gelabert.

Tiene un total de 700 locales y una afluencia promedio de 50 mil visitantes, de los cuales el 25% son extranjeros. El centro comercial posee cines, restaurantes, supermercados, farmacias, agencias de viajes, peluquerías, gimnasios, áreas de juegos infantiles y un hotel. También cuenta con tres áreas de comida (food court) con un total de 100 restaurantes.

Horario:

Lunes a sábados: 10:00 AM a 8:00 PM

Domingo: 11:00 AM a 7:00 PM



Como llegar:

Puedes usar la línea de tren, las cuales son:

Línea 1 (de San Isidro a Albrook): 0.35 centavos por persona

línea 2 (de Nuevo Tocumen a San Miguelito): 0.50 centavos por persona.

Utilizando la línea 2 para llegar a Albrook hay que hacer un cruce a la línea 1, para poder llegar.

Usando Metrobús, las rutas son:



GASTRONOMÍA (NACIONAL E INTERNACIONAL)

Nacional:

- Mercado del Marisco: ofrece comida caribeña y latina.
- Restaurante la Abuela: ofrece comida asada, con marisco, café y Street food.
- Pescao y Limón: ofrece comida frita como: pescado, yuca, patacones, entre otros.
- > Sabroso Panamá: comida panameña, caribeña, saludable y bar.



Internacional:

- Pipas y Cocadas: ofrece comida caribeña, saludable, opciones veganas y sin gluten.
- Carl's Jr: ofrece comida americana considerada comida rápida.
- McDonald's: ofrece comida rápida. Como hamburguesas, pollo frito con papas fritas y nuggets.
- Taco Bell: ofrece comida mexicana considerada comida rápida.
- Subway: ofrece emparedados con opciones veganas.
- Estambul Restaurante Casco: ofrece comida mediterránea, árabe y egipcia.
- Hooters: ofrece comida americana y bar.





PRESUPUESTO QUE DEBES TENER

Transporte:

Metro:

- ➤ La línea 1 que va de San Isidro a Albrook cuesta: 0.35 centavos por persona.
- ➤ La línea 2 que va de Nuevo Tocumen a San Miguelito cuesta: 0.50 centavos por persona.



Metrobús:



- > Ruta troncales: 0.25 centavos por persona
- > Rutas corredores:0.75 centavos por persona. Hay dos ruta corredor: Norte y Sur.
- > Rutas complementarias: 0.25 centavos por persona.



Estas tarjetas son necesarias para usar, ya sea, el metro o el Metrobús, y si precio es de B/. 2.00 + la recarga.

Taxi:

Su precio comienza desde los B/. 2.00 en adelante, pero eso varía dependiendo del lugar donde lo agarre a donde vaya.



Comida:

- Restaurante barato: desde los B/: 9.00 en adelante.
- Comida rápida (franquicias): desde los B/. 5.00 en adelante.
- ➤ En fondas panameñas: el combo desde los B/. 5.00 en adelante.
- La cerveza local cuesta alrededor de B/. 2.00 en adelante.
- La botella de agua B/. 1.00
- El café cuesta alrededor de B/. 2.50 en adelante.



Estancia:

- B/. 425.00 una estancia barata por 7 días en Panamá por persona.
- ➤ B/. 466.00 un viaje económico por 7 días en Panamá por persona.
- ➢ B/. 898.00 para una estancia confortable en Panamá por persona.
- B/. 2,300 para una semana de vacaciones de lujo en Panamá por persona.



Alquiler de Coches:

- Coche compacto: aproximadamente B/. 36.00
- > Mini coche: aproximadamente B/. 109.00
- > SUV: aproximadamente B/. 66.00
- > Furgoneta: aproximadamente B/. 102.00
- Coche de lujo: aproximadamente B/. 138.00

