

VIAJERAS

El manual para preparar tus viajes y lanzarte a descubrir el mundo



La editorial viajera

VIAJERAS

El manual para preparar tus viajes y lanzarte a descubrir el mundo

© Texto: Verónica Boned Devesa; Doris Casares; Itziar Marcotegui; Almudena Sánchez Fernández; Carmen Teira; Aniko Villalba.

© Texto: Maribel Alonso Abreu; Ana Pilar Fañanás Biescas; Mónica Hernández; Laura Lazzarino; Ester Martín; Mónica Pascual; Mercè Salomó Martí; Valeria Quesada; Cristina Venegas.

© De la presente edición: Itziar Marcotegui (ed.) y Pablo Strubell (ed.)

© Ilustraciones: César Fernández Arias (cesarfernandezarias.com)

Dirección de arte: Juan González Cué

Revisiones: Elena Fernández Arias, Bárbara González Cué, Alberto López Mas y Javier Martínez-Pantoja Fidalgo

© La editorial viajera

Madrid - España

Web: laeditorialviajera.es

Correo electrónico: hola@laeditorialviajera.es

Facebook: facebook.com/laeditorialviajera

Twitter: [@LaViajera_Ed](https://twitter.com/LaViajera_Ed)

Primera edición: abril 2014

Tamaño: 13x20 cm

Páginas: 230

ISBN: 978-84-942400-1-0

Depósito Legal: M-6395-2014

Códigos IBIC: WT, WTD

Impreso en España / Printed in Spain

NOTA DE LOS EDITORES

Hemos intentado hacer un libro útil para cualquier mujer hispanohablante, independientemente de su país de origen o residencia. No obstante, resulta imposible particularizar las descripciones de todos los trámites y gestiones contenidos en el libro, pues cada país tiene los suyos. Por tanto, es posible que algunos procedimientos indicados en el texto no coincidan con los de tu país; deberás informarte de las condiciones que aplican en el mismo.

Este libro está escrito por viajeras españolas y argentinas. En ambos casos hemos respetado sus modos particulares de expresarse y por este motivo notarás diferencias en la redacción de los capítulos y los anexos.

Al final de cada capítulo podrás encontrar enlaces correspondientes a cuestiones que se hayan mencionado en el texto. Como algunos son muy largos, para facilitar su consulta (y evitar que tengas que teclear las direcciones), los encontrarás también en nuestra web: laeditorialviajera.es/libros/viajeras.

La información, compañías y precios facilitados eran correctos en el momento de ir a imprenta, pero ten en cuenta que a lo largo del tiempo pueden cambiar y quedar obsoletos. Entenderás que, por eso, no podemos aceptar ninguna responsabilidad en caso de que surgiera algún inconveniente como resultado de la información contenida en el libro.

Elaborar este libro ha sido un gran esfuerzo conjunto de varias autoras, colaboradoras y editores. Para tenerlo listo hemos trabajado durante meses. Venderlo nos ayuda a cubrir sus costes de producción y distribución así como a pagar a las escritoras y colaboradoras sus derechos de autor, es decir, su retribución por haberlo escrito, ganada a pulso con su esfuerzo. Es por ello que este libro tiene copyright: por favor, no lo piratees. Si quieres reproducirlo, distribuirlo o transformarlo, en cualquier forma o a través de cualquier medio (salvo los previstos por la ley), pídenos autorización: somos gente razonable.

Por último, nos encantaría recibir en hola@laeditorialviajera.es tus comentarios y sugerencias, así como los trucos que te gustaría que incluyésemos en la próxima edición (mencionando, por supuesto, tu autoría). Y si a pesar de todas las revisiones que se han hecho encuentras alguna errata o error, no dudes en decírnoslo.

ÍNDICE

AUTORAS	8	Viajes por y para mujeres.....	54
COLABORADORAS	9	Información en la red.....	57
PRÓLOGO	11	3. EL EQUIPAJE	59
INTRODUCCIÓN	13	¿Maleta o mochila?	59
¿Acaso no podemos viajar las mujeres?	13	Tipos de viaje	62
Qué encontrarás en esta guía.....	15	El equipaje: lista de mínimos.....	67
1. PRIMEROS PASOS	17	Equipaje de mano.....	75
¿Dónde ir?.....	17	Qué no llevar	77
Documentación	29	¿Es necesario llevar guía, mapa o GPS?..	77
Pasaporte.....	29	Objetos femeninos: ¿sí o no?.....	79
El seguro de viaje	33	Información en la red.....	81
La gestión del dinero.....	38	4. SALUD	83
Información en la red.....	44	Antes de la partida.....	83
2. ¿VIAJAR SOLA?	47	Enfermedades para las que hay vacuna..	84
Por qué muchas mujeres no se atreven a viajar solas	48	¿De qué no es posible vacunarse?.....	85
Por qué viajar sola.....	49	El botiquín.....	93
Ventajas e inconvenientes de viajar sola	50	¿Qué hacer si enfermas o tienes un accidente?.....	95
Consejos y trucos para empezar a viajar sola	52	Mantener la salud.....	96
Ventajas e inconvenientes de viajar con otra mujer.....	53	De vuelta en casa.....	97
		Embarazadas.....	98
		Información en la red.....	101
		5. EN RUTA	103
		Dónde dormir.....	104
		Cómo moverse.....	111
		Dónde comer.....	128

Higiene personal.....	129	7. EL REGRESO	187
Choque cultural y emociones durante el viaje	133	ANEXO DE DESTINOS.....	189
¿Qué hacer si me siento sola?.....	135	Magreb	192
Romances en ruta.....	137	África subsahariana	194
Homosexualidad.....	140	Sudáfrica	195
Compras	141	Estados Unidos y Canadá.....	197
Propinas: un engorroso asunto de etiqueta	144	México y Centroamérica.....	198
Ahorrar en el viaje	146	Sudamérica	199
Mantenerse en contacto.....	150	Brasil	201
Documentar el viaje	156	América Austral.....	203
Cómo hacer que tu viaje sea algo más que turismo.....	157	Oriente Próximo.....	204
Información en la red.....	161	Israel.....	206
6. SEGURIDAD DURANTE EL VIAJE	163	Península Arábiga	207
Algunas reglas para estar más segura durante tu viaje.....	163	Irán	209
Consejos de seguridad en estaciones y transportes.....	169	Asia Central.....	211
Seguridad en alojamientos	173	India y Nepal	212
Trucos para deshacerse de hombres pesados.....	175	China.....	214
Cuidado con los malentendidos culturales.....	177	Japón y Corea	215
Acoso sexual.....	179	Sudeste Asiático.....	217
Qué hacer si te roban.....	184	Australia y Nueva Zelanda.....	218
Información en la red.....	185	Europa Occidental	220
		Europa del Este.....	221
		Turquía.....	223
		Rusia.....	224
		QUEREMOS AGRADECER.....	227

AUTORAS

Verónica Boned Devesa

Periodista por graduación y viajera por elección, Vero viaja desde que tiene uso de razón. Sus primeros viajes han sido junto a su familia, pero al cumplir los 21 años, mochila al hombro, dejó atrás su Buenos Aires natal y se lanzó a la aventura. Desde entonces ha recorrido sola casi 40 países de América, Europa, África y Asia. De su último gran viaje nació su blog [sinmapa.net](#). Es autora de una parte del capítulo 5 (p.141-160).

Doris Casares

Nació en La Coruña y es editora de [3viajes.com](#), uno de los blogs de viajes independientes más leídos en España, miembro fundador de Travel Inspirers y bloguera de viajes de El Huffington Post. Apasionada de las culturas del mundo, de la filosofía oriental y de las nuevas tecnologías, es en la actualidad una de las comunicadoras más influyentes en los medios sociales en España. Es autora del capítulo 3.

Itziar Marcotegui

Un buen día decidió dejar atrás su carrera de psicóloga y una vida estable en Madrid para viajar desde Sudáfrica a Marruecos durante un año. De esa aventura nació el libro *Cómo preparar un gran viaje* y poco después *La editorial viajera*. Combina su faceta de escritora y editora con la cocina, disciplina en la que también se formó, y trabaja por temporadas como guía de safaris en África. Es autora de parte del capítulo 1 (p. 29-43) y 4 (p.83-97) y de las fichas de África subsahariana y Brasil.

Almudena Sánchez Fernández

Nació en Madrid. Historiadora de formación, es la responsable de la librería *DeViaje* (Madrid). A los 18 años empezó

a recorrer el mundo, trabajando como voluntaria en una comunidad zapatista de Chiapas (México). Le siguieron numerosos viajes por Oriente Próximo, África, Asia y dos años viviendo en América Latina. Lleva ya más de 12 años viajando por el mundo, a veces con su bicicleta. Es autora de una parte del capítulo 1 (p. 17-28) y de las fichas de Oriente Próximo, Irán, Israel y Asia Central.

Carmen Teira

Periodista de profesión y viajera por vocación. A los 24 años realizó su primer gran viaje en solitario: una vuelta al mundo de once meses que narró en su blog [trajinandoporelmundo.es](#). Desde entonces no ha parado de moverse. Es miembro de la agrupación Travel Inspirers y combina su trabajo como periodista con el de organizar y guiar viajes a India, país que ya siente como su segunda casa. Es autora del capítulo 7, de una parte del capítulo 5 (p. 103-140) y de las fichas de China y Sudéste Asiático.

Aniko Villalba

Empezó a viajar sola a los 22 años, apenas terminó la carrera de Comunicación Social. Se fue de Buenos Aires con el objetivo de dedicarse a la escritura y fotografía de viajes. Hoy, 30 países después, se reconoce como una nómada digital. Escribe su blog [viajandoporahi.com](#), publica artículos en revistas de Argentina y autopublicó *Días de viaje*, su primer libro, en el 2013. Tiene 28 años. Es autora de la introducción, del capítulo 2 y del capítulo 6.

COLABORADORAS

Maribel Alonso Abreu

Nació en 1978. Es maestra vocacional en Tenerife. Su primera aventura fue la Ruta Quetzal en 1995. Al viajar le gusta especialmente el contacto con la gente. Conoce muy bien América Latina, pero ha estado también en muchos países de Europa, Asia y África. Ha escrito la ficha de Sudáfrica.

Ana Pilar Fañanás Biescas

Comunicadora global, viajera incansable y apasionada por la narrativa en diferentes idiomas. Informadora social. Nacida en el corazón de los Pirineos, ha vivido y recorrido numerosos destinos de todo el mundo, y desde ellos compartido sus experiencias con miles de lectores. Ha escrito la ficha de Europa Occidental.

Mónica Hernández

Periodista. Ha viajado por más de 60 países. Escribe para Focus on Women, El País y Periodismo Humano. Autora de la exposición fotográfica Missuniversos. Varios relatos suyos han sido galardonados y publicados en mujeresviajeras.com. Su blog es missuniversos.wordpress.com. Ha escrito las fichas de América Austral, Península Arábiga, Japón y Corea, Turquía y Europa del Este.

Laura Lazzarino

Argentina, 1985. Es licenciada en Turismo, creadora del blog losviajesdenena.com y autora del libro, autoeditado, *Caminos Invisibles – 36.000 km a dedo de Antártida a las Guayanas*. Ha recorrido más de 30 países con la mochila al hombro, viajando en todo tipo de transportes. Ha escrito las fichas de América Central y del Sur.

Ester Martín

Apasionada de los viajes y las nuevas tecnologías, es profesional de la comunicación y

el marketing. Aventurera de espíritu, recorrer el mundo con su pareja y sus pequeños, Indira (2 años) y Sam (4 meses), y comparte sus experiencias en el blog mipequenogulliver.com especializado en viajes con niños. Colabora en el capítulo 4 (p. 98-100).

Mónica Pascual

Catalana, publicista de formación y profesora de español, vive actualmente en Moscú. Es la mitad de voltantsenses3.wordpress.com. Le apasiona viajar de forma independiente. Su última gran experiencia fue lanzarse a la aventura de vivir en Rusia. Ha escrito la ficha de Rusia.

Valeria Quesada

Abogada y Directora de Comunicación. Ha viajado por Asia, Oceanía, África y Centroamérica durante un buen tiempo. Hace 9 años nació su hijo con el que ya ha estado en Asia, África, Europa y América. Relata sus viajes en quierovermundo.com. Ha escrito las fichas de América del Norte, Australia y Nueva Zelanda, India y Nepal.

Mercè Salomó Martí

Adicta a los viajes, en ellos ha conocido culturas y paisajes diferentes. Solidaria desde pequeña, pone en práctica esta premisa siempre que puede. Colabora en prensa escrita y radio. Su blog es milcamins.blogspot.com.es. Colabora en el capítulo 5 (p. 157-160).

Cristina Venegas Méndez

Estudió Turismo y se especializó en asesorar a los demás sobre sus vacaciones. Es una viajera incansable que se adentra en la cultura de cada lugar, su gente y costumbres. Organiza las Tertulias Viajeras y comparte sus experiencias en el blog estaenturmundo.com. Ha escrito la ficha de Magreb.

PRÓLOGO

Recuerdo la cara de disgusto que puso mi madre cuando un buen día le dije que me iba de viaje a Centroamérica «por tiempo indefinido y sola». Yo tenía veinte años, estudiaba periodismo y soñaba con ser reportera de guerra. A pesar de su enfado inicial y el miedo a que su hija fuera secuestrada o nunca más volviera, mis padres me apoyaron con resignación. Quizás como me conocían sabían que nada me haría cambiar de opinión. Es cierto —y ahora que tengo un hijo lo comprendo mejor— que se les encogía el estómago cada vez que me veían hacer la maleta y poner rumbo a un remoto país africano o a una isla pérdida en el océano pero nunca se opusieron a mis deseos de ver el mundo. Mi madre se compró un mapa y cada vez que recibía una postal mía de algún exótico lugar, ella lo marcaba con una cruz para seguir en la distancia mis andanzas. Como a veces pasaban semanas y no tenía noticias mías, llamaba por teléfono a los embajadores y no sé cómo se las arreglaba pero conseguía hablar personalmente con ellos. Mariano Baselga, entonces embajador español en Nicaragua me contó que un día le llamó mi madre —a la que no conocía de nada— muy preocupada por mi paradero, y le dijo «es una chica alta, rubia, muy simpática y desenvuelta que hace fotos ¿la ha visto?». Creo que aunque lo pasó mal durante mis largas ausencias, en el fondo mis viajes la enriquecieron y rompieron su rutina diaria de ama de casa. A su manera ella también viajó conmigo porque se documentaba acerca de los países que visitaba, mis aventuras eran tema de conversación con sus amigas y leía con orgullo los reportajes que publicaba en la prensa.

Desde aquel viaje iniciático a Centroamérica en 1982, no he dejado de recorrer el mundo a pie, en tren, en autobús, en camello o en barco para hacer reportajes con mi cámara al hombro. A la inevitable pregunta de lo peligroso que puede resultar para una mujer viajar sola yo siempre respondo lo mismo: con una pizca de sensatez, humildad, respeto y tiempo para convivir con la gente, no hay puerta que se cierre a un extraño. Si a esto le añades la capacidad de adaptación —no hay que hacerle ascos a la cocina selvática aunque el menú sea guiso de mono ni rechazar una buena hamaca para dormir al raso— y sentido del humor, el viaje siempre tendrá un final feliz.

Y de esto trata este completo y muy útil manual para viajeras independientes, lleno de ideas, trucos y consejos prácticos para todo tipo de mujeres desde las más intrépidas a las que aún no se han atrevido a dar el primer paso. Escrito de manera amena, directa y sencilla, seguro que animará a sus lectoras a descubrir otras culturas y nuevos horizontes. No existe ninguna excusa para quedarse en casa y soñar sentada en el sofá con ese viaje que siempre hubieras querido hacer. Desde los tiempos más remotos las mujeres se han lanzado a explorar los espacios en blanco de los mapas protagonizando extraordinarias hazañas. En una época no tan lejana en que una dama que viajara sola era tachada de loca, excéntrica e inmoral, ellas nos demostraron que con curiosidad, valor y tenacidad se podía llegar muy lejos.

Hoy por fortuna los tiempos han cambiado y las viajeras no tenemos límites para hacer realidad nuestros sueños de aventura. Solo hay que leer este libro para descubrir que el viaje no sabe de sexos y también que al hacer la maleta ya no hay vuelta atrás. Y que ya nunca volverás a ser la misma.

— *Cristina Morató*
Periodista, escritora y miembro fundador
de la Sociedad Geográfica Española.
cristinamorato.com

INTRODUCCIÓN

¿Acaso no podemos viajar las mujeres?

Querés hacer un viaje. Sentís que es el momento ideal: te dieron más días de vacaciones en tu trabajo, estás lista para irte a estudiar o practicar un idioma a otra parte del mundo, finalmente conseguiste un pasaje económico para ese destino que tanto querías conocer, te ganaste un viaje (por qué no), te salió la beca por la que tanto trabajaste o solamente (como si fuera poco) tenés el enorme impulso de armar la mochila y salir a buscarte la vida en el camino. Hay tantas razones para viajar como personas. Pero hay un problema: **sos mujer y te da miedo.**

«Para un hombre es más fácil: ellos corren menos riesgos que nosotras, además son fuertes, pueden meterse en cualquier lado y cuidarse solos», pensás con resignación. «Los grandes viajeros de la historia fueron y son hombres», te decís mientras te da un ataque de envidia contra Marco Polo. «Estoy más segura acá... Sí, hay mujeres que viajan solas, pero si no les pasó nada hasta ahora es porque tuvieron suerte», intentás convencerle. **Pero hay algo dentro de ti que te dice que salgas, que te animes, que sigas el impulso de querer viajar.** Te da más miedo quedarte en tu casa y, muchos años después, arrepentirte de no haberlo hecho, que salir a conocer el mundo.

«¡¿Que te vas a dónde?!», te preguntan con susto cuando anunciás tu decisión de irte a otro país por unos días, semanas (o meses). Viajes

sola o con una compañera, si tu plan no incluye hombres (que, en teoría, son los que «nos protegen» durante un viaje) muchas personas se horrorizan. **Más que viajar, lo que te asusta es la reacción de los demás.** «¡Te va a pasar de todo! ¡No podés irte sola! ¡No mirás las noticias? ¡Es una locura!», te dicen una y otra vez tus familiares, amigos y conocidos. Te dan los mil y un motivos por los cuales viajar siendo mujer (aunque sea a un destino muy cercano) es una de las actividades más peligrosas del mundo: te hablan de la trata de blancas, de los secuestros, de las violaciones, de los crímenes contra mujeres. Ni qué decir si querés irte al otro lado del mundo: sacarán todos los estereotipos de la bolsa (sí, esos del estilo «todos los —inserte nacionalidad o religión aquí— son —inserte juicio de valor aquí—») y te los echarán uno a uno en la cara. Para validar sus argumentos, pondrán el noticiero o abrirán al azar el periódico más cercano: «¿Ves?», te dirán, «es una locura». Y para ellos la conversación (y tu sueño) se terminará ahí.

Si nunca viajaste fuera de tu país, puede que las palabras de estas personas terminen por desmotivarte. «Tienen razón. Si nunca viajé por qué voy a hacerlo ahora... Mejor no, voy a sentirme muy sola y me voy a aburrir, seguro que la paso mal. Además soy muy tímida y nadie se me acercará: será peor que el primer día de clases. ¿Y si voy con una amiga y nos peleamos en mitad del viaje? ¿Y si ella quiere ir para un lado y yo para el otro? Tampoco puedo ir a un lugar donde no sepa el idioma, ¿si me pierdo qué hago? Tendré que dormir en la calle. ¿Y si me enfermo? ¿Cómo explico cuáles son mis síntomas? Mejor no.»

Antes de que termines por convencerte del todo, quiero darte varias noticias.

Una: **hay mujeres que viajan (solas y acompañadas) desde el siglo IV**, así que esto no es nada nuevo, lo que pasa es que la Historia está escrita por hombres. Si no me creés, investigá la vida de Egeria, de Mary Kingsley, de Isabelle Eberhart, de Alexandra David-Néel... Te vas a sorprender de lo aventureras que fueron estas mujeres (y en épocas muy distintas a la nuestra).

Dos: **como mujer viajera será difícil que pases desapercibida.** Esto puede ser bueno y malo. «Seré el blanco de todos los ladrones y potenciales violadores», estarás pensando, pero miralo del otro lado: serás el blanco de la hospitalidad de cientos de mujeres y familias que querrán cuidarte al verte tan (para ellos) desprotegida y distinta.

Tres: si decidís irte sola, **sentirás una sensación de libertad e independencia única.** Nadie te dirá qué hacer ni adónde ir, no

tendrás horarios, tomarás tus propias decisiones y te conocerás a vos misma. Además te darás cuenta de que viajar sola no equivale a estar sola.

Cuatro: siendo mujer **te será mucho más fácil entrar en contacto con las mujeres autóctonas y ser recibida en casas de familias.** Aunque no lo creas, los hombres viajeros envidian a las mujeres que viajan. En palabras de ellos: «Todos confían en las mujeres, para ustedes viajar de manera independiente es mucho más fácil ya que la gente las ayuda y las protege todo el tiempo, más que a nosotros».

Y cinco: **verás que el mundo es un lugar mucho más amigable y hospitalario de lo que muestran los medios de comunicación.** Si bien existen peligros (como también existen en la puerta de tu casa), la primera vez que te animas a irte de viaje te preguntarán: «¿Por qué no hice esto antes?».

Qué encontrarás en esta guía

Vivimos en una época en la que viajar es cada vez más fácil: toda la información de destinos, vuelos, alojamiento y transporte está disponible en internet; la red está repleta de viajeras que comparten sus experiencias en blogs personales, periódicos o foros; mantenerte comunicada a la distancia con tu familia y amigos es cada vez más sencillo; hay decenas de seguros del viajero que te ayudan a proteger tu salud y pueden indemnizarte en caso de sufrir un robo; hay agencias de viajes que se dedican a organizar travesías solo para mujeres; hay un enorme circuito de hostales, restaurantes y servicios para viajeros. Y lo más importante: **cada vez hay más mujeres que se animan a viajar y lo disfrutan.** Y si ellas lo hacen, ¿por qué vos no?

Esta guía está pensada para acompañarte mientras planeás tu primer (o segundo, o tercero...) viaje, ya sea sola o en compañía de otra viajera. Puede que ya hayas hecho viajes fuera de tu ciudad o país, o tal vez esta sea tu primera vez: en ambos casos, toda la información que encontrarás aquí responderá a muchas de tus preguntas y te ayudará a sentirte informada, segura y tranquila. La intención de esta guía es darte consejos prácticos, trucos, herramientas e ideas para que te animes a viajar a otras partes del mundo sin miedo. **Todas las que hemos escrito estos capítulos somos mujeres que viajamos solas** y sabemos lo valioso que es tener a alguien que te apoye y te ayude desde el día cero. Los consejos están basados en nuestras experiencias, conocimiento y sentido común.

En la **primera parte** de esta guía te explicaremos, entre muchas otras cosas, qué documentación necesitas, cómo definir la ruta, cómo armar el equipaje, cuáles son las ventajas y desventajas de viajar sola, qué hacer para cuidar tu salud, qué técnicas usar para sentirte segura, qué opciones de alojamiento considerar o qué hacer con las compras.

En la **segunda parte** encontrarás reseñas de la mayoría de los destinos del mundo, para que sepas qué esperar al visitar cada uno de los países o zonas. Hablaremos específicamente de seguridad, vestimenta, higiene, acoso masculino y otros temas que seguramente te preocupan a la hora de pensar en viajar a un lugar. **Esta es la guía que a todas nos hubiese gustado tener cuando recién empezábamos a viajar y no teníamos a quién consultar al respecto.** Pensá que nosotras, alguna vez, también hicimos nuestro primer viaje.

Esperamos que estas páginas te incentiven a concretar ese viaje que tanto soñás. La mejor recomendación que te podemos dar es que **no te quedes con las ganas de viajar ni tengas miedo de salir a conocer el mundo.** Es mucho más lo que vas a perder si te quedás en tu casa soñando con viajar.