



PANAMA

**Bosques
de Vida**

Y

**Aves en
el Paraíso**

Rutas Patrimoniales de Panamá

Dos tercios de Panamá están cubiertos de bosque.

Parque Nacional Darién

Bosques de Vida y Aves en el Paraíso

Introducción. Panamá, un paraíso verde	2
Las Rutas Patrimoniales de Panamá	4
Áreas protegidas	6
El Canal de Panamá	8
Bosques accesibles	9
El bosque tropical más estudiado del mundo	10
Antiguos caminos transístmicos	11
Ruinas coloniales	13
Observación de aves	15
Extensos bosques primarios	16
Caudalosos ríos	17
El águila harpía	18
Antiguos volcanes	20
Impresionantes cascadas	21
Aves únicas	22
El quetzal resplandeciente	22
Vistas a los dos océanos	25
Mapa	26
Sé un viajero consciente	28
Preservando los Bosques de Vida	31
La fauna amenazada de Panamá	32

Panamá, un paraíso verde

Parque Natural Metropolitano

La extraordinaria biodiversidad de Panamá ha fascinado por siglos a naturalistas y exploradores, que han convertido estos bosques tropicales en los mejor estudiados del mundo. Aquí habitan especies únicas, y este puente de biodiversidad es el lugar ideal para observar aves para observar la vida silvestre.

En nuestro país se han reportado 1018 especies de aves, lo que supera la lista combinada de los Estados Unidos y Canadá. Además, Panamá es un punto de intersección dentro de las rutas migratorias entre Norte y Suramérica, y es cruzado cada año por miles de millones de aves migratorias.

Los bosques panameños son muy fáciles de visitar, principalmente los que están dentro de la Ciudad de Panamá. Aquí, el bosque nunca está muy lejos.

En Panamá también hay bosques vastos y recónditos, como el área protegida más grande de Panamá, Parque Nacional Darién y el Parque Internacional La Amistad que compartimos con Costa Rica, ambos inscritos en la lista de Reservas de la Biósfera y Patrimonio Natural de la Humanidad de la UNESCO.

Ven y explora el lado más salvaje de Panamá.

Las Rutas Patrimoniales de Panamá.

El Plan Maestro de Desarrollo Turístico Sostenible de Panamá utiliza el enfoque Turismo-Conservación-Investigación como armazón estratégico del turismo panameño, e implementa las Rutas Patrimoniales: una red de circuitos que reflejan la esencia del patrimonio natural y cultural de Panamá y se convierten en un elemento diferenciador clave para el destino.

Ruta Patrimonial Bosques de Vida.

El clima tropical, las altas temperaturas y la humedad hacen de Panamá el lugar perfecto para el desarrollo de vida en abundancia. Los bosques de Panamá ofrecen la experiencia perfecta para exploradores, curiosos y amantes de la naturaleza de todas las edades.

Ruta Patrimonial Aves en el Paraíso.

En Panamá habitan especies únicas, y este puente de biodiversidad es el lugar ideal para observar aves para expertos y principiantes. En nuestro país se han reportado 1018 especies de aves, lo que supera la lista combinada de los Estados Unidos y Canadá.

Vive las Rutas Patrimoniales de Panamá.

Bosques de Vida y Aves en el Paraíso son solo dos de las cinco Rutas Patrimoniales. Para seguir descubriendo Panamá, escoge otra ruta y lánzate a la aventura.

Puente del Mundo

Panamá Multicultural

Maravillas del Océano

Los bosques de Panamá ofrecen experiencias únicas.

Boquete

Más de un tercio del territorio de Panamá está protegido

Grandes extensiones de los bosques de Panamá son parte del Sistema Nacional de Áreas Protegidas del Ministerio de Ambiente. Estas zonas tienen diversas categorías, incluyendo Parques Nacionales, Bosques Protectores, Reservas de Vida Silvestre, Monumentos Naturales, Paisajes Protegidos y Áreas de Uso Múltiple.



Parque Nacional Darién



Parque Nacional Soberanía

El Canal de Panamá está rodeado de bosques y Parques Nacionales

El funcionamiento del Canal de Panamá requiere enormes cantidades de agua de lluvia. Para asegurar este recurso, la cobertura boscosa de sus cuencas se ha protegido en extensos parques nacionales, incluyendo Chagres, Soberanía, Camino de Cruces, San Lorenzo y Portobelo.

Los bosques de Panamá son muy accesibles

En Panamá hay bosques tropicales a muy corta distancia de los centros urbanos. Dentro de los límites de la Ciudad de Panamá hay parques y bosques urbanos, incluyendo el Parque Natural Metropolitano y la Reserva Natural Cerro Ancón.



Cerro Ancón

Censando aves rapaces migratorias:

El Cerro Ancón es el principal sitio en Panamá donde científicos y entusiastas se dan cita cada año para estudiar la migración de las aves rapaces. Entre agosto y noviembre, millones de rapaces migratorias sobrevuelan el cerro, incluyendo halcones peregrinos, gallinazos cabecirrojos y gavilanes de Swainson. Todas ellas usan el istmo de Panamá para migrar entre Norte y Suramérica, siguiendo los cambios estacionales de los dos hemisferios.



Monumento Natural Barro Colorado

La parcela de 50 hectáreas:

Esta zona del tamaño de 70 canchas de fútbol se estableció en 1980. Absolutamente todo lo que crece ahí fue registrado y catalogado, incluyendo más de 350,000 árboles. Por cuatro décadas, los científicos han estado midiendo cada planta, para registrar su crecimiento y desarrollo con extraordinaria precisión.

En estos bosques sobreviven tramos de antiguos caminos transístmicos

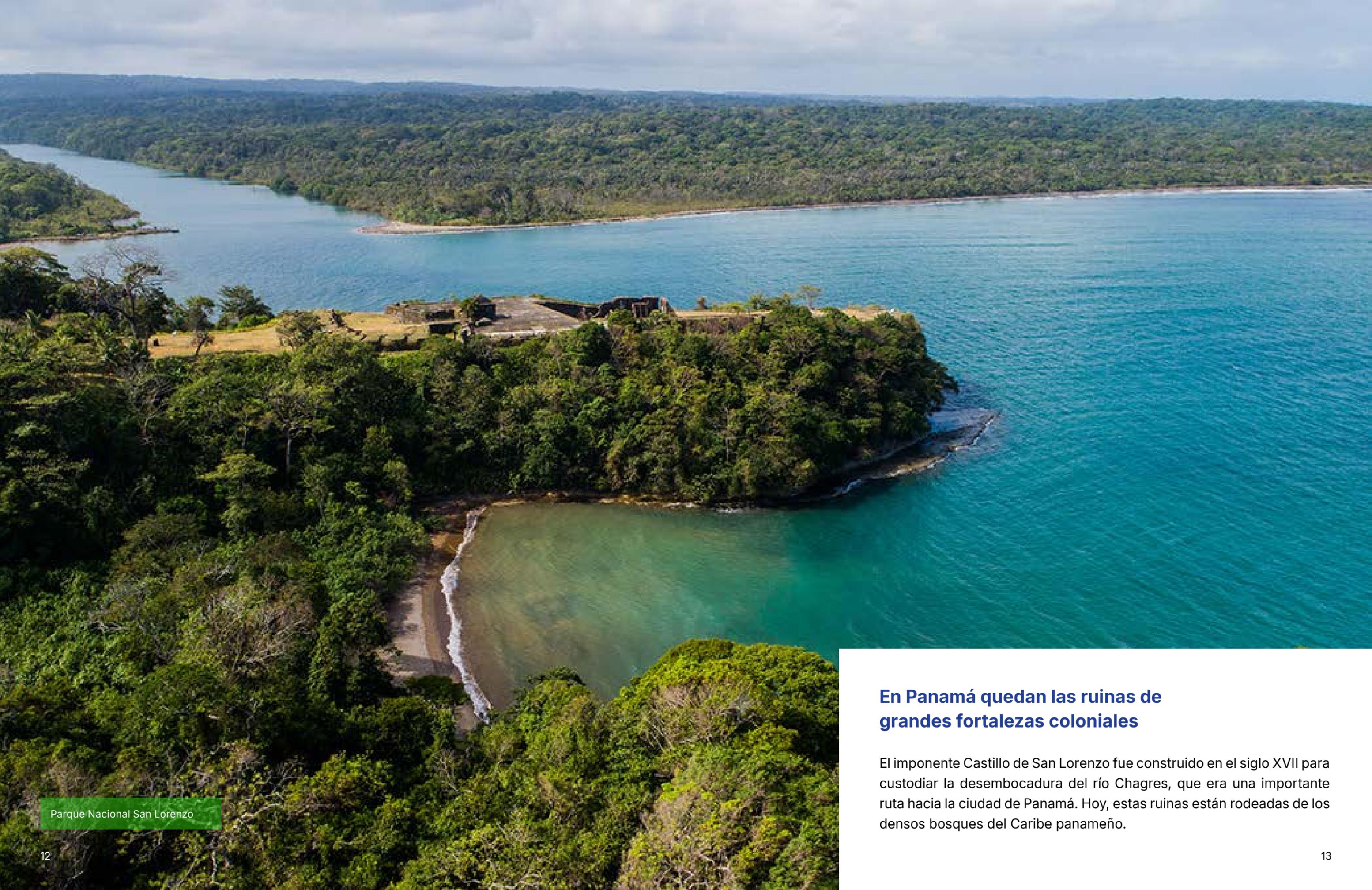
El Camino Real y el Camino de Cruces fueron las principales vías de comunicación entre el Atlántico y el Pacífico en los siglos XVI y XVIII. Miles de viajeros los recorrieron, junto a caravanas de mulas cargadas con el oro y la plata saqueados de Suramérica.



Camino de Cruces

En Panamá está el bosque tropical más estudiado del mundo

En el estudio de la biodiversidad tropical, no hay en el mundo un lugar más importante que el Monumento Natural Barro Colorado. Por más de un siglo, esta isla en medio del Canal ha recibido a miles de científicos de todo el planeta, atraídos por la riqueza de especies que viven aquí y por su aislamiento de la intervención humana.



En Panamá quedan las ruinas de grandes fortalezas coloniales

El imponente Castillo de San Lorenzo fue construido en el siglo XVII para custodiar la desembocadura del río Chagres, que era una importante ruta hacia la ciudad de Panamá. Hoy, estas ruinas están rodeadas de los densos bosques del Caribe panameño.



Cotinga azul
Cotinga nattererii



Panama Rainforest Discovery Center

Panamá es un destino ideal para la observación de aves

Aquí puedes encontrar más de mil especies diferentes, incluyendo especies residentes y migratorias. Desde sus montañas hasta sus mares, Panamá es un paraíso lleno de aves. Trae tus binoculares y trata de ver tantas como puedas.



Reserva Valle del Mamón

En Panamá oriental hay grandes extensiones de bosque primario

En el este de Panamá hay alrededor de 1.7 millones de hectáreas de bosques tropicales. Aquí también es donde se encuentra el llamado "Tapón del Darién", que es el único sitio donde se interrumpe la carretera Panamericana que va desde Alaska hasta Tierra del Fuego.

Los bosques del Darién están atravesados por caudalosos ríos

Ríos como el Tuira, el Chucunaque y el Balsa son la puerta a la exuberante y legendaria selva del Darién. Son también las autopistas acuáticas que usan los indígenas Emberá y Wounaan para llegar a sus comunidades en medio del bosque.



Bosque Protector Alto Darién



Los bosques de Panamá albergan una importante población de águilas harpía

El ave rapaz más poderosa del mundo anida en árboles gigantes en medio del bosque. Con paciencia y suerte, verás al pichón o a uno de los adultos. Admira su vigor y su porte y entenderás por qué los panameños la elegimos como ave nacional.

Águila harpía
Harpia harpyja

La cordillera central de Panamá está construida con antiguos volcanes

El Valle de Antón es la enorme caldera de un volcán extinto que tiene un pueblo en su interior. El borde está formado por cerros a los que se sube a través de una extensa red de senderos. Puedes iniciar por La India Dormida, una de las montañas más reconocidas de Panamá por su peculiar forma.

El proyecto 1,000 Km de Senderos:

Este proyecto busca habilitar senderos terrestres y acuáticos en todo el territorio nacional para conservar la naturaleza y diversificar a economías rurales a través del desarrollo de la industria de la recreación al aire libre y el turismo verde en las áreas protegidas. La Ruta de La Caldera es un circuito de senderos de 30 km que recorre las montañas que rodean el Valle de Antón, uniendo a varias comunidades y principales atractivos naturales del área.

El Valle de Antón



Boquete

Entre estas montañas se esconden impresionantes cascadas

Los ríos que bajan de la cordillera central producen saltos de agua de todos los tamaños. Las más grandes, que pueden superar los 35 metros de altura, producen un ruido ensordecedor y cubren de rocío el bosque. Debajo, siempre tienen pozas de agua cristalina perfectas para un chapuzón.

En los bosques nubosos habitan aves únicas

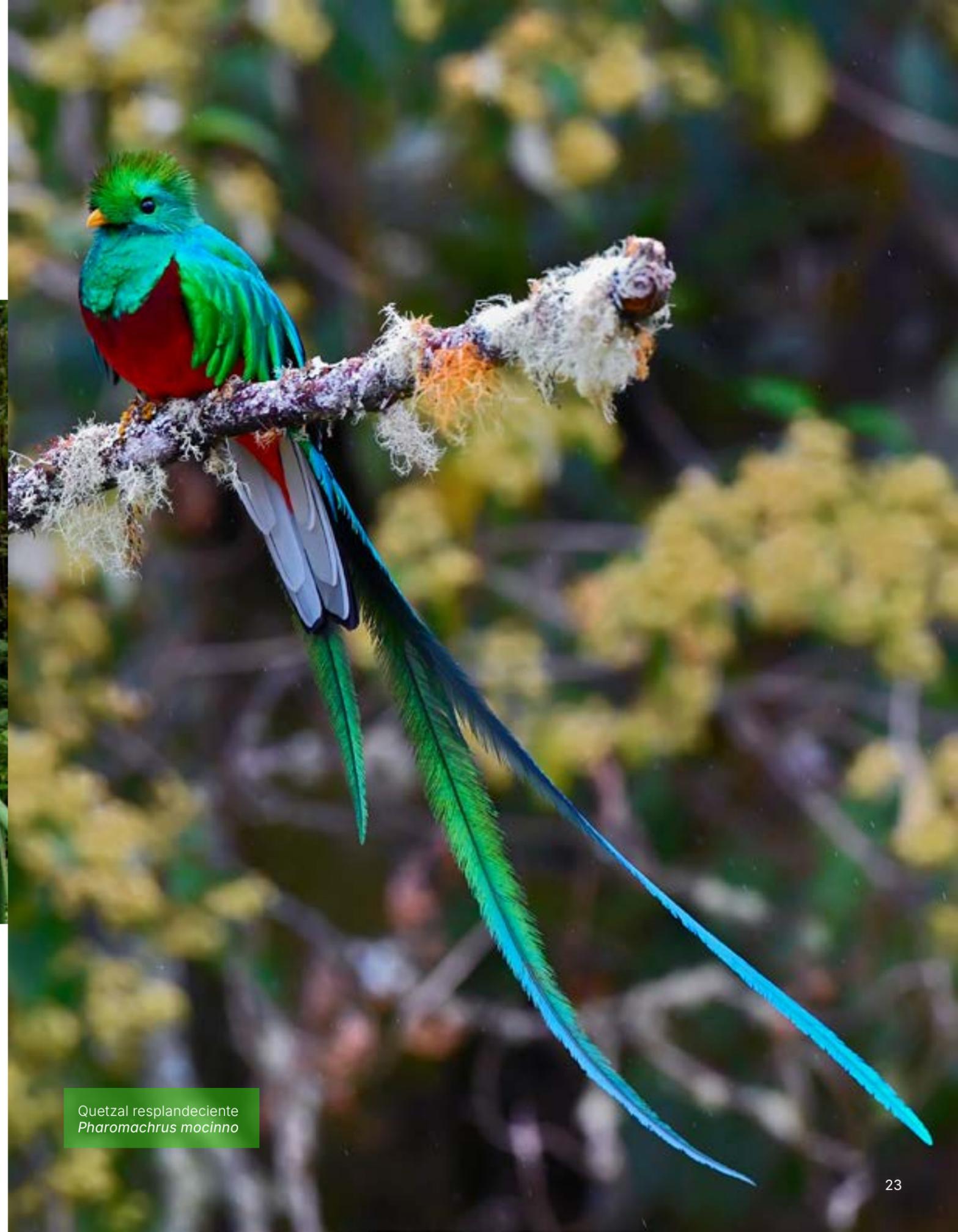
El Parque Internacional La Amistad, declarado patrimonio mundial de la humanidad, protege extensos bosques que se extienden hasta la frontera con Costa Rica. Estas montañas son una de las zonas con más aves endémicas de todo el mundo.



Boquete

Panamá es uno de los mejores sitios para observar el quetzal resplandeciente

La especie estrella de las montañas de Chiriquí es, sin duda, el quetzal resplandeciente. El mejor sitio para observarlos es el muy bien llamado Sendero Los Quetzales, que recorre 8 kilómetros de bosque nuboso entre Boquete y Cerro Punta.



Quetzal resplandeciente
Pharomachrus mocinno



Volcán Barú

Desde las montañas más altas de Panamá se ven los dos océanos

El Volcán Barú es la montaña más alta de Panamá. En la cima, a más de 3,400 metros sobre el nivel del mar, se tiene una vista panorámica por encima de las nubes. En días despejados, se alcanza a ver el océano Pacífico y, cuando las condiciones son excepcionales, también se ve la costa del Caribe.



Leyenda

-  Bosques de Vida
-  Áreas protegidas
-  Red vial

Sé un viajero consciente

Con las decisiones que tomas durante tu visita puedes ayudarnos a preservar los Bosques de Vida

Respetar la vida silvestre:

Mantén una distancia segura de los animales y evita interferir con su comportamiento.

No dejar basura:

Lleva contigo todos los desechos y basura generados durante tus actividades y deposítalos en los contenedores de basura adecuados.

Utilizar productos eco-amigables:

Opta por productos biodegradables y respetuosos con el medio ambiente, como bloqueadores solares orgánicos y productos de cuidado personal sin químicos dañinos para los ecosistemas

Apoyar la economía local:

Prefiere empresas y operadores turísticos locales que implementen prácticas sostenibles y contribuyan al desarrollo económico de las comunidades de Panamá.

Educación y sensibilización:

Aprende sobre los bosques y la importancia de su conservación, y comparte tus conocimientos con otros viajeros para promover un turismo responsable.

Apoya la conservación:

Participa en programas de voluntariado o dona a organizaciones dedicadas a la conservación de hábitats terrestres.





Preservando los Bosques de Vida

En todo Panamá, múltiples instituciones y organizaciones de base comunitaria colaboran para estudiar y proteger la flora y fauna de nuestros ecosistemas terrestres. Estas son algunas de ellas.

Asociación Nacional para la Conservación de la Naturaleza (ANCON)
<https://ancon.org/>

Es una organización dedicada a la conservación de ecosistemas y áreas importantes para las aves. Realiza programas de monitoreo, restauración de hábitats y educación ambiental.

Sociedad Audubon de Panamá
<https://www.audubonpanama.org/>

Promueve el estudio y la conservación de las aves y sus hábitats en Panamá. Realiza proyectos de monitoreo, educación ambiental y promoción del aviturismo en todo el país.

Proyecto Ara Macao
<https://acortar.link/Gehoia>

Conservación de la guacamaya roja en Panamá: Protección de hábitats, monitoreo de poblaciones y educación ambiental.

Fundación Avifauna Eugene Eisenmann
<https://pipelineroad.org/es/avifauna-es>

Promueve el estudio y conservación de aves en Panamá. Realiza investigaciones, monitoreo de poblaciones y programas educativos.

Proyecto de Conservación de guacamayas
<https://panamawildlife.org/>

Con esta iniciativa se busca generar una línea base de conocimiento, sensibilizar a los visitantes y comunidades locales de la zona de amortiguamiento sobre la importancia de la especie en la dinámica en el área protegida.

Bocas Bird Club
https://es.tourismpanama.com/lugares-para-visitar/ciudad-de-panama/cosas-para-hacer/aire-libre-y-naturaleza/avistamiento-de-aves/?_

Club de observadores de aves en Bocas del Toro, Panamá. Organiza salidas de observación, talleres y actividades de educación ambiental.

La fauna amenazada de Panamá

Más de 200 de los animales terrestres de Panamá se encuentran en peligro de extinción según la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza. Estas son algunas de ellas.



Perezoso pigmeo

Bradypus pygmaeus

En peligro crítico de extinción (CR)

Este perezoso es una especie endémica de Panamá que solo se encuentra en los bosques y manglares de la pequeña isla Escudo de Veraguas.



Ave sombrilla cuellinuda

Cephalopterus glabricollis

En peligro de extinción (EN)

Esta extaña cotinga, que recibe su nombre por el elaborado copete que tienen los machos, habita en los bosques húmedos de las montañas de Panamá occidental.



Rana flecha roja y azul

Oophaga pumilio

Vulnerable (VU)

Las poblaciones de esta pequeña rana en las islas y tierra firme de Bocas del Toro tienen colores muy diferentes: desde rojo y azul hasta amarillo, púrpura y verde.



Verrugosa centroamericana

Lachesis stenophrys

Casi amenazada (NT)

Esta enorme víbora, que puede superar los tres metros de longitud, habita los bosques húmedos de la vertiente del Caribe, desde Bocas del Toro hasta Gunayala.



Visita [visitpanama.com](https://es.visitpanama.com)

Visita <https://es.visitpanama.com> para obtener toda la información adicional acerca de las Rutas Patrimoniales de Panamá

Fotografías:

@visitpanama: Portada, páginas 4, 10, 15, 21, 22, 24, 28, 30, 32

MiAmbiente: Páginas 1, 6

Autoridad del Canal de Panamá: Página 7

Bill Hatcher: Página 32

Jacob Malcom CC BY-SA 2.0: Página 32

