



# Maravillas del Océano

Rutas Patrimoniales de Panamá



# En Panamá, los dos océanos casi se tocan.

## Maravillas del Océano

Introducción. Panamá, la joya ribereña	2
Las Rutas Patrimoniales de Panamá	4
Ballenas jorobadas	6
Áreas marinas protegidas	8
Arrecifes de coral	9
Tortugas marinas	10
Colonias de aves marinas	13
Playas del Caribe	14
Humedales de importancia internacional	16
Especies endémicas	16
Playas del Pacífico	18
Pesca deportiva	20
Cruceros	21
Surf	22
Comida caribeña	24
Manglares	25
Archipiélago de Guna Yala	26
Mapa	28
Sé un viajero consciente	30
Preservando las Maravillas del Océano	32
La fauna marina amenazada de Panamá	34



# Panamá, la joya ribereña

Con 2,490 kilómetros de playas bañadas por los océanos Atlántico y Pacífico, Panamá se alza como un paraíso turístico de talla mundial. Su posición geográfica estratégica no solo cautiva por la exuberancia de sus paisajes, sino que también invita al deleite de experiencias únicas y al florecimiento del comercio internacional. En este vibrante escenario, la Política Nacional de Océanos se erige como la brújula, abarcando la vastedad de nuestras aguas y resguardando los tesoros naturales que encierran. Aquí, cada ola es una invitación a explorar, a sumergirse en la belleza marina y a navegar hacia un futuro de prosperidad y armonía con la naturaleza.

La ubicación geográfica de Panamá le otorga una ventaja competitiva significativa al permitir una diversidad de actividades marinas y costeras, incluyendo la pesca, la acuicultura y el ecoturismo, además del transporte y la navegación marítima a través del Canal de Panamá. Este último constituye un patrimonio nacional que regula el tránsito de naves de todas las naciones. Reconociendo la importancia de los océanos, Panamá ha establecido políticas y comisiones para su preservación y desarrollo sostenible, como la Comisión para la Formulación, Desarrollo y Monitoreo de la Política Nacional de Océanos.

Con la visión de “Ser un Panamá Azul”, se busca proteger, conservar y valorar los recursos marinos y costeros de manera sostenible, impactando positivamente la calidad de vida de sus ciudadanos. El objetivo es una gestión marítima y costera que sea inclusiva, participativa y basada en la ciencia y la tecnología, respaldada por herramientas jurídicas que garanticen la protección y el manejo adecuado de los océanos y mares.



## 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 Maravillas del Océano.

Las características ecosistémicas de los Océanos de Panamá permiten el desarrollo de 4 circuitos patrimoniales en las diferentes regiones del país. Estos circuitos incluyen comunidades que comprenden la importancia de la conservación de los ecosistemas marinos, sus especies y la integración de sus buenas prácticas con el turismo sostenible.

Este país rodeado por dos océanos y conectado por una de las vías acuáticas más importantes del mundo merece reconocer y disfrutar de su patrimonio siendo consciente de su importancia para la vida del mundo.

### Vive las Rutas Patrimoniales de Panamá.

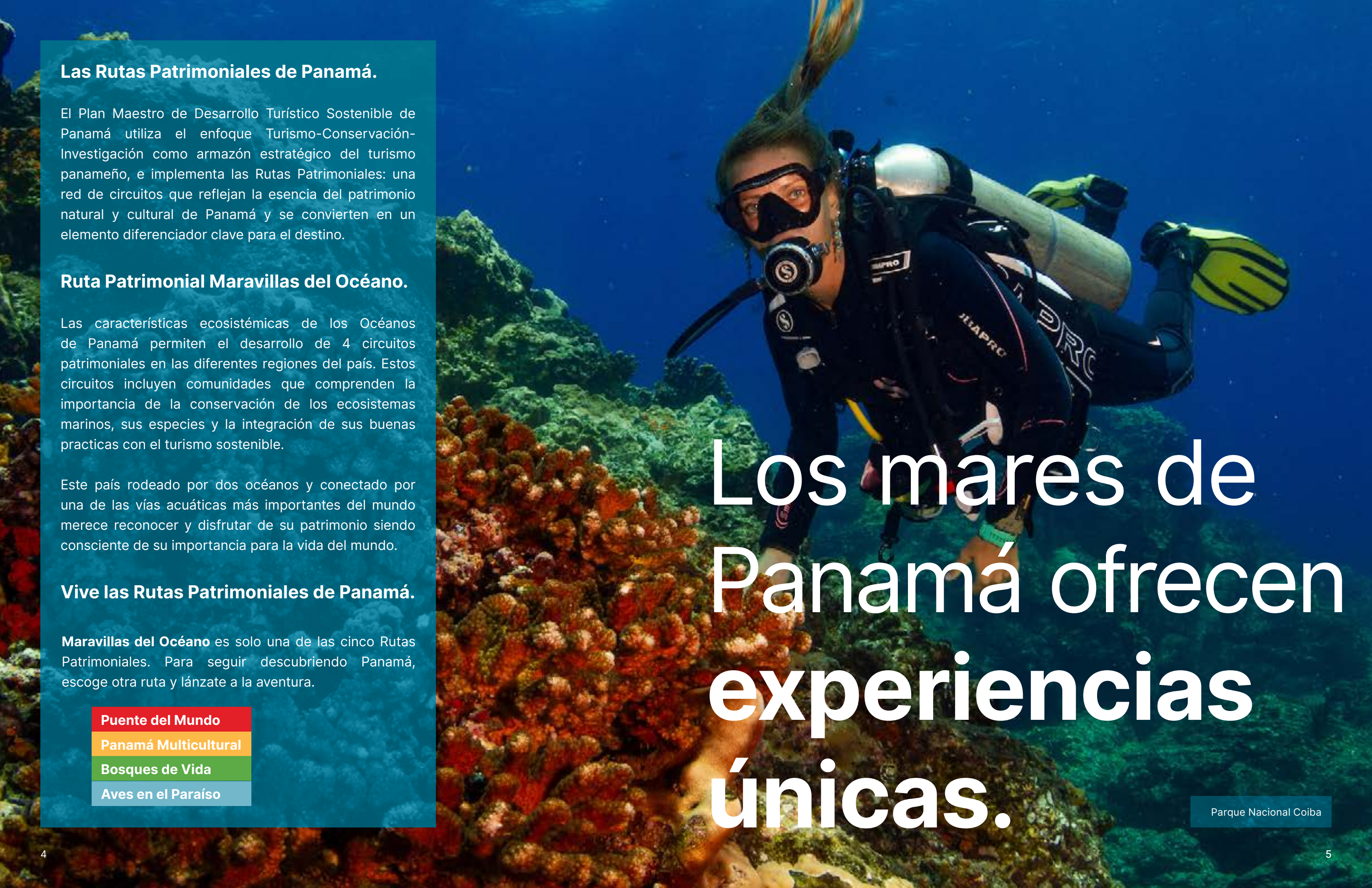
**Maravillas del Océano** es solo una de las cinco Rutas Patrimoniales. Para seguir descubriendo Panamá, escoge otra ruta y lánzate a la aventura.

Puente del Mundo

Panamá Multicultural

Bosques de Vida

Aves en el Paraíso



# Los mares de Panamá ofrecen experiencias únicas.

Parque Nacional Coiba



## En Panamá recibimos ballenas jorobadas de los hemisferios norte y sur

Entre julio y septiembre, las aguas de Panamá reciben centenares de ballenas que vienen a reproducirse y dar a luz a sus crías. Aquí se encuentran las poblaciones del Pacífico Sur océano Antártico y las del Ártico y el Pacífico Norte, lo que permite el intercambio de genes y ayuda a la conservación de la especie.



Ballena Jorobada  
*Megaptera novaeangliae*

### Proyectos de investigación:

Los científicos del Instituto Smithsonian de Investigaciones Tropicales usan satélites para rastrear los movimientos de las ballenas que visitan el golfo de Panamá. Con esta información, colaboraron con la Autoridad Marítima de Panamá y la Autoridad del Canal de Panamá para establecer un corredor marino para los buques que entran y salen del canal y evitar los choques que a menudo son fatales para las ballenas.



## Más de la mitad de los mares de Panamá están protegidos

Además de dos Parques Nacionales Marinos y varias áreas recreativas y de uso múltiple, Panamá tiene dos enormes áreas marinas protegidas, Cordillera de Coiba en el Pacífico y Banco Volcán en el Caribe, que cubren más del 54% de la Zona Económica Exclusiva Marina de Panamá.



Océano Pacífico



Parque Nacional Coiba

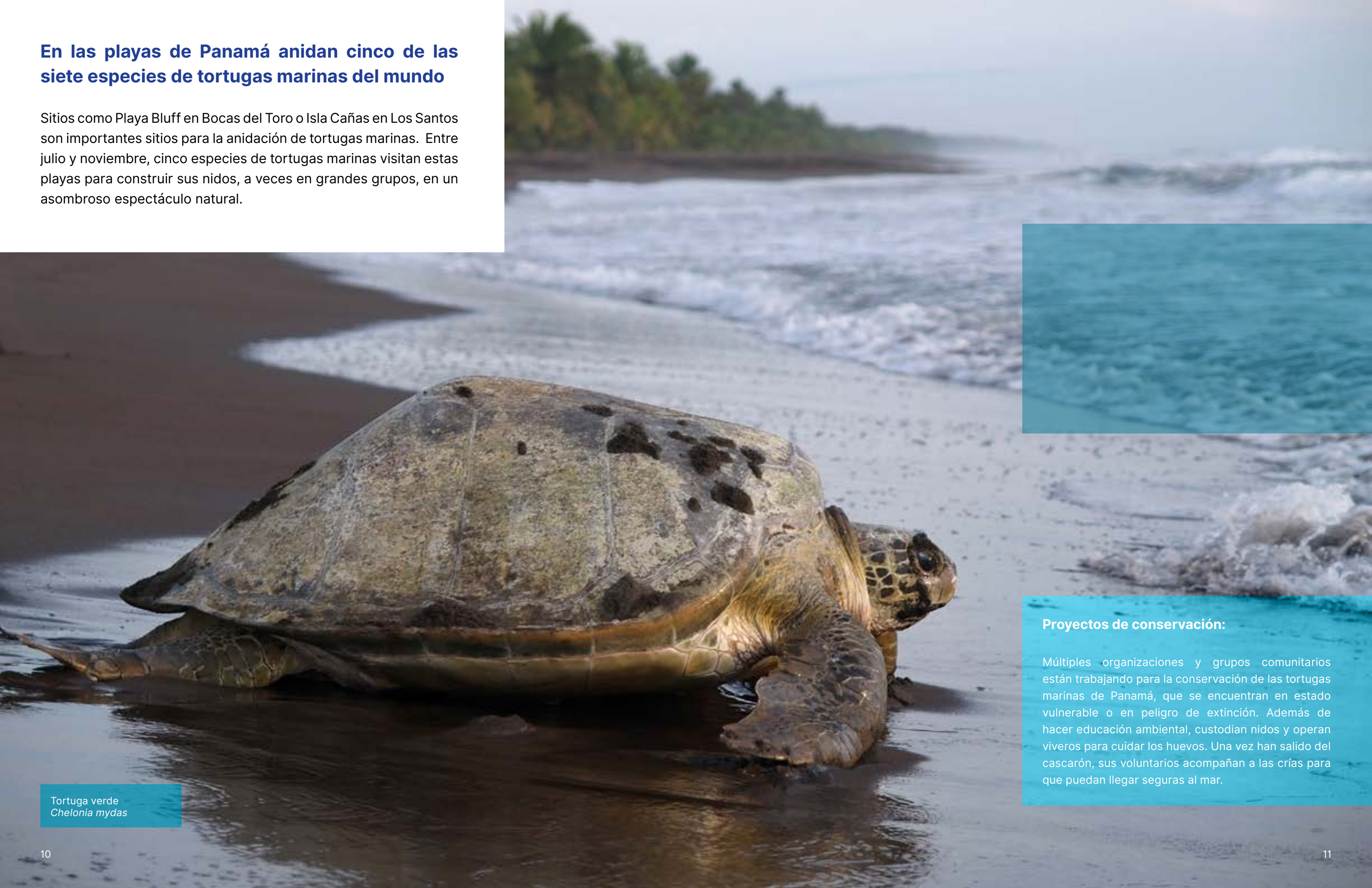
### Coiba tiene los arrecifes de coral más extensos del Pacífico Oriental

Por la extraordinaria biodiversidad de sus arrecifes, donde habitan más de 13 especies de corales y más de 800 especies de peces, Coiba fue declarada Patrimonio Natural de la Humanidad. Estas aguas son también visitadas por tiburones ballena y mantarrayas.



## En las playas de Panamá anidan cinco de las siete especies de tortugas marinas del mundo

Sitios como Playa Bluff en Bocas del Toro o Isla Cañas en Los Santos son importantes sitios para la anidación de tortugas marinas. Entre julio y noviembre, cinco especies de tortugas marinas visitan estas playas para construir sus nidos, a veces en grandes grupos, en un asombroso espectáculo natural.



Tortuga verde  
*Chelonia mydas*

### Proyectos de conservación:

Múltiples organizaciones y grupos comunitarios están trabajando para la conservación de las tortugas marinas de Panamá, que se encuentran en estado vulnerable o en peligro de extinción. Además de hacer educación ambiental, custodian nidos y operan viveros para cuidar los huevos. Una vez han salido del cascarón, sus voluntarios acompañan a las crías para que puedan llegar seguras al mar.





Rabijunco piquirrojo  
*Phaethon aethereus*



Isla Pájaros

### **En las islas e islotes de ambas costas hay importantes colonias de aves marinas**

En Isla Pájaros en Bocas del Toro anida una de las aves más elegantes del mar: el rabijunco piquirrojo. En el Pacífico están las Islas Frailes, donde anidan piqueros y gaviotines, y las islas de Taboga y Urabá, donde está una de las colonias de pelícanos más grande del mundo.



## El Caribe panameño tiene playas perfectas y extensos arrecifes de coral

Mucha gente visita el Caribe de Panamá para nadar en sus aguas turquesa y disfrutar sus playas de arena blanca. Si te aventuras a bucear entre los arrecifes puedes ver miles de peces multicolores, calamares iridiscentes, langostas y hasta tiburones.





## En Panamá hay cinco humedales de importancia internacional

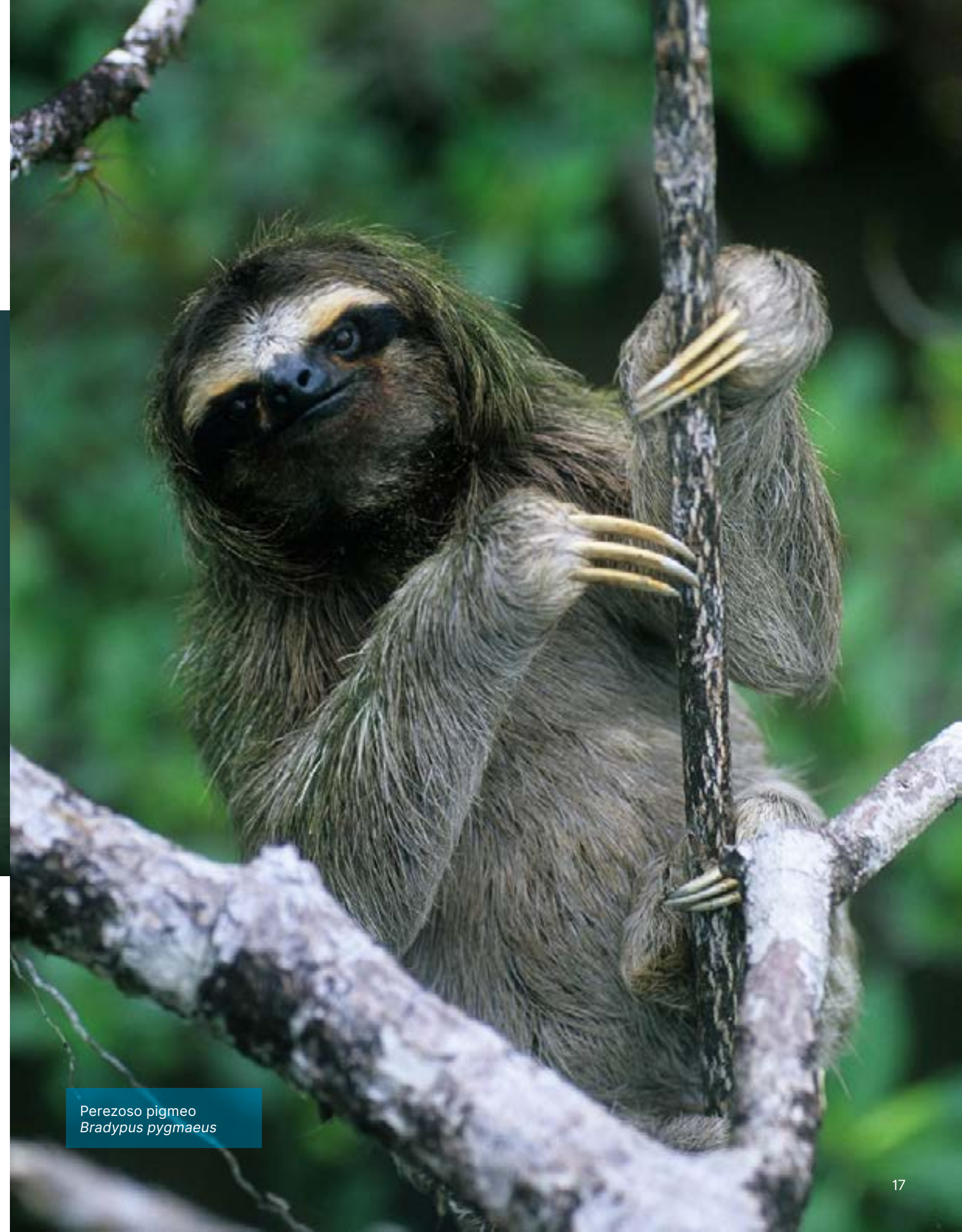
Los manglares, ciénagas y otros humedales albergan una enorme diversidad de animales y plantas. San San Pond Sak, en Bocas del Toro, es el hogar del enorme manatí, que encuentra aquí uno de los pocos refugios que le quedan en Panamá.



Manatí del Caribe  
*Trichechus manatus*

## En las islas de Panamá habitan animales y plantas únicos en el mundo

Algunas de nuestras islas son hogar de especies endémicas que sólo se encuentran ahí. En Escudo de Veraguas vive el perezoso pigmeo, que es mucho más pequeño que los de tierra firme y fue identificado como una especie nueva apenas en el 2001. También hay una especie endémica de murciélago, una salamandra, y una planta llamada zamia.



Perezoso pigmeo  
*Bradypos pygmaeus*



## En el Pacífico hay playas extensas y aguas muy profundas

Las playas del Pacífico son amplias y accesibles, y se llenan de gente nadando, surfeando o pescando. Aquí las aguas son frescas y turbias, y los abundantes peces, que nadan en grupos grandes, tienen colores pardos y patrones simples para mezclarse con su ambiente.



Playa Farallón





Marlín azul  
*Makaira mazara*

## Panamá es un destino de clase mundial para la pesca deportiva

Las productivas aguas de ambos océanos incluyen especies preciadas por los pescadores, como el marlín azul, pez vela, dorado, pez gallo, wahoo y pargos de varias especies. En sitios como Bahía de Piñas se capturan regularmente especímenes de tamaños impresionantes.

## El Canal de Panamá es un cruce obligado para múltiples líneas de cruceros

Cada año, el Canal de Panamá atrae a cientos de cruceros de todos los tamaños. Estos varían desde enormes megacruceros que casi llenan las esclusas hasta pequeñas embarcaciones de lujo que después de cruzar recorren nuestras costas y archipiélagos.



Canal de Panamá





Playa Santa Catalina

### **Las olas panameñas son ideales para surfear**

Muchas playas panameñas, incluyendo las de Bocas del Toro y de Azuero, son famosas por sus olas. Algunas tienen olas de hasta 9 metros que atraen a surfistas de todo el mundo para participar en grandes campeonatos o en busca de la ola perfecta.



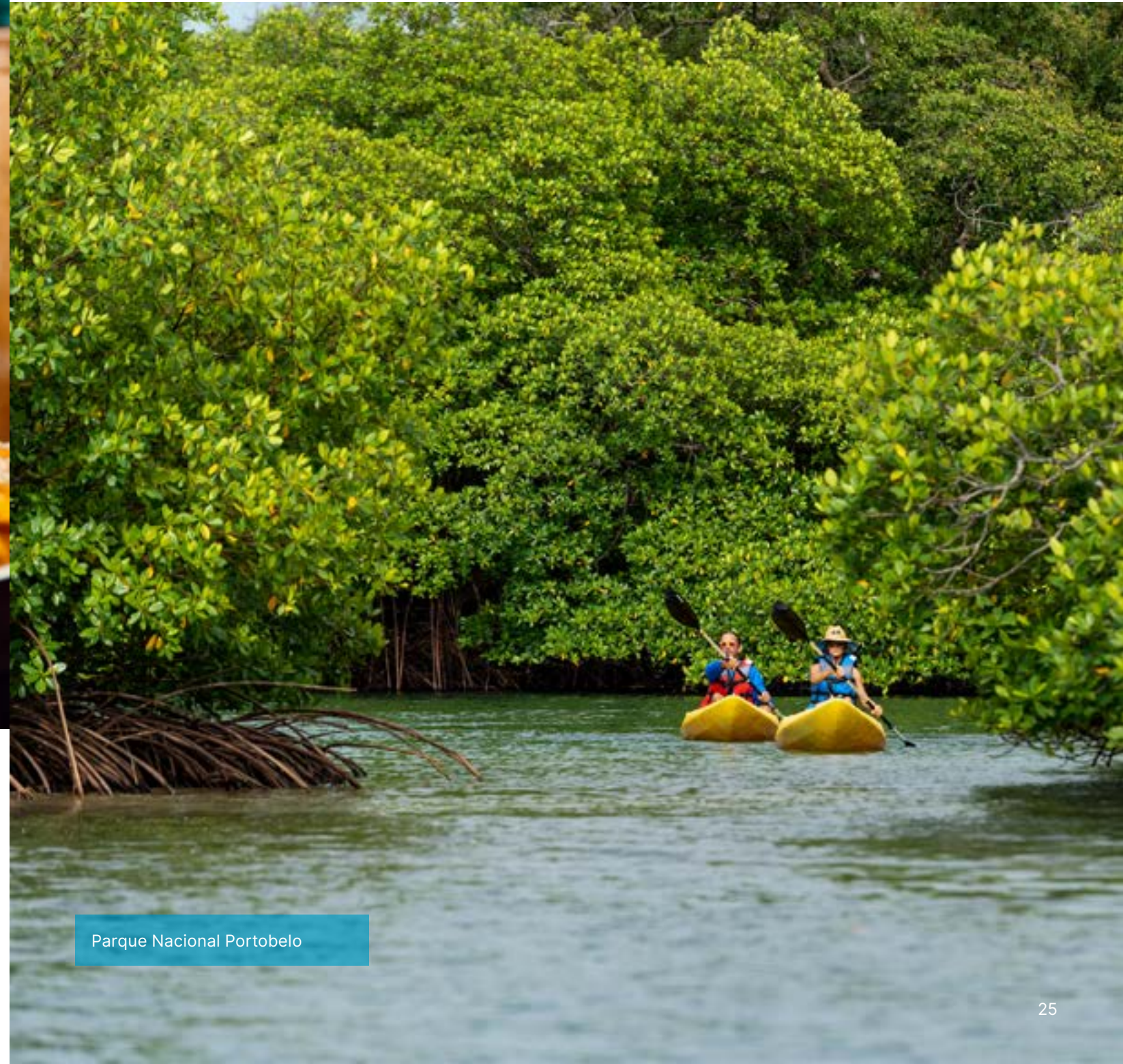


### Nuestra cocina caribeña ofrece manjares deliciosos

Bocas del Toro y Colón ofrecen muestras auténticas de la gastronomía caribeña de Panamá. En sus restaurantes y fondas puedes disfrutar de especialidades como el rondón, pulpo en leche de coco, pescado en escabeche y otras exquisiteces caribeñas.

### Panamá tiene la mayor variedad de especies de mangle de todos los países del continente

En ambas costas de Panamá se encuentran más de doce especies de manglar, incluyendo el mangle negro, mangle blanco, mangle rojo y mangle piñuelo. En sitios como Bocas del Toro y Portobelo en el Caribe, o Isla Caña y Punta Chame en el Pacífico puedes explorarlos de la mejor manera: remando silenciosamente en un kayak.



Parque Nacional Portobelo

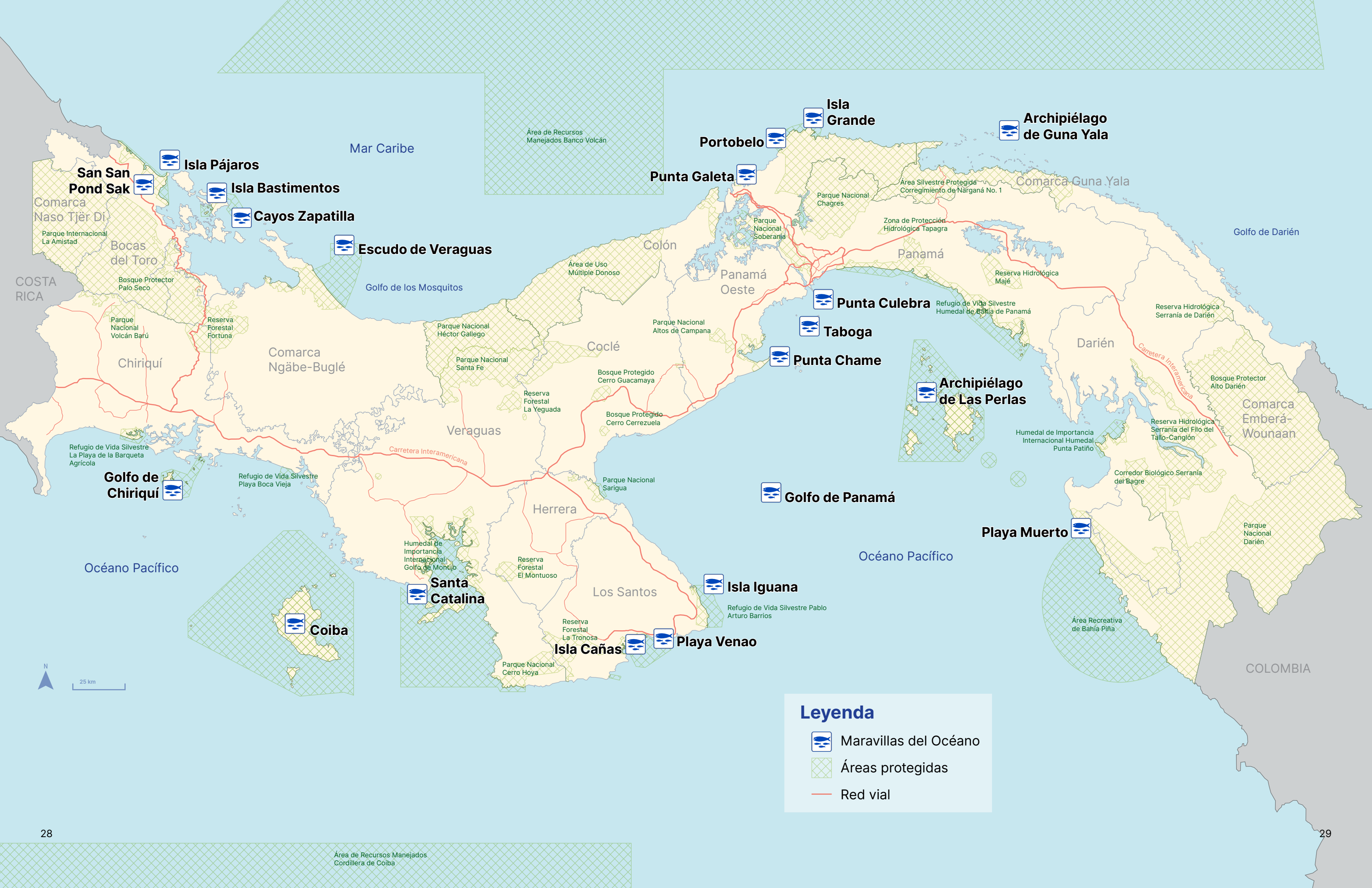


## En Guna Yala se encuentran playas perfectas con una cultura ancestral




La comarca de Guna Yala es el hogar del pueblo Guna, uno de los siete grupos indígenas de Panamá. Se dice que aquí hay 365 islas e islotes, uno para cada día del año. En cada una puedes disfrutar de la hospitalidad de los Guna y aprender sobre su cultura y tradiciones, o darte un chapuzón y hacer esnórquel en las aguas cristalinas.







**Leyenda**

-  Maravillas del Océano
-  Áreas protegidas
-  Red vial



# Sé un viajero consciente

Con las decisiones que tomas durante tu visita puedes ayudarnos a preservar las Maravillas del Océano de Panamá.

## **Respetar la vida marina:**

Mantén una distancia segura de los animales marinos 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 en tierra firme.

## **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 costeras de Panamá.

## **Educación y sensibilización:**

Aprende sobre los ecosistemas marinos 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 marinos.

## **Avistamiento responsable de cetáceos:**

Si realizas actividades de avistamiento de ballenas o delfines, asegúrate de hacerlo con operadores turísticos que sigan pautas éticas y respetuosas hacia los animales, manteniendo una distancia segura y evitando interferir con su comportamiento.

## **Prácticas de buceo sostenible en arrecifes:**

Al bucear o hacer esnórkel en arrecifes de coral, asegúrate de no tocar ni pisar los corales, ya que son organismos frágiles que pueden dañarse fácilmente.

## **Fomento de prácticas de pesca sostenible:**

Apoya la pesca sostenible y evita consumir productos marinos obtenidos de prácticas destructivas o ilegales que puedan afectar a las poblaciones de tortugas marinas y otros organismos marinos.

## **Participa en programas de monitoreo:**

Únete a programas de monitoreo de tortugas marinas y otros proyectos de conservación, contribuyendo con datos científicos y apoyando iniciativas para proteger estas especies en peligro de extinción.



## Preservando las Maravillas del Océano

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

**Organización Tortuguías**  
<https://www.tortuguias.org/>

Desarrolla proyectos de conservación de tortugas marinas en todo el país, incluyendo las playas Esmeralda y la Marinera, Punta Chame, Cambutal, Horcones, y Morrillo.

**Fundación Agua y Tierra**  
<https://aguaytierra.wixsite.com/fundat>

Trabaja por la conservación de la naturaleza y la promoción del ecoturismo comunitario dentro de la Zona Especial de Manejo Marino Costero (ZEMMC) Zona Sur de Veraguas.

**AAMVECONA**  
[@aamvecona\\_obc](https://www.facebook.com/aamvecona_obc)

La Asociación de Amigos y Vecinos de las Costas y la Naturaleza fue fundada en el año 2000 para fomentar la conservación y protección de los recursos naturales del Humedal San San Pond Sak.

**ANABOCA**  
Facebook: [anaboca](https://www.facebook.com/anaboca)

La Asociación Natural Bocas Carey creó un programa de ecoturismo donde voluntarios locales e internacionales guían a los visitantes durante caminatas públicas para observar a las tortugas anidando.

**Panacetacea**  
<https://panacetacea.org/es/>

Panacetacea trabaja por la conservación de los mamíferos marinos incorporando a las comunidades locales con el gobierno nacional, autoridades locales, universidades y otras organizaciones. Usa los resultados de su investigación para informar sobre medidas de conservación.

**Tortugas Pedasí**  
<https://www.tortugaspedasi.org/>

Tortugas Pedasí es un grupo de conservación de las tortugas marinas y su hábitat en el Refugio de Vida Silvestre Pablo A. Barrios en Pedasí, Panamá.

**PanaSea**  
<https://panasea.io/>

Fundado en el 2018, PanaSea es el primer criadero de pepinos de mar en mar abierto.

La producción acuícola de pepinos de mar es más reconstituyente que destructiva para el medio ambiente: previene la proliferación de algas nocivas, libera carbonato de calcio esencial para el crecimiento del coral y aumentan el pH del agua, lo que contrarresta la acidificación dañina del océano.



**Sea Turtle Conservancy**  
<https://conserveturtles.org/>

Trabaja para proteger y restaurar la significativa población de tortuga carey que existía en las playas de Soropta y Chiriquí. El programa consiste en un monitoreo intensivo de la actividad anidadora de carey y baula, la protección de las hembras y sus nidos, y

educación ambiental en el área.

**Reef2Reef**  
<https://reefpty.com/>

Reef2Reef Restoration nace en 2018 como apoyo al Proyecto de investigación en Restauración de arrecifes de coral que se realiza en la zona marina del Parque Nacional Portobelo.



## La fauna marina amenazada de Panamá

Más de 1400 de las especies marinas de Panamá se encuentran en peligro de extinción según la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza. Estas son algunas de ellas.



### Tortuga carey

Hawksbill turtle

*Eretmochelys imbricata*

**En peligro crítico de extinción (CR)**

Su principal amenaza es la cacería de adultos para sus conchas y su carne y el saqueo de sus nidos.



### Tiburón ballena

Whale Shark

*Rhincodon typus*

**En peligro de extinción (EN)**

Habita en mar abierto y se alimenta de plancton. Está amenazado por la pesca y los choques con barcos.



### Manatí del Caribe

West Indian Manatee

*Trichechus manatus*

**Vulnerable (VU)**

Habita en manglares y humedales y está amenazado por la degradación y pérdida de hábitat, la cacería y el turismo irresponsable.



### Pez loro arcoíris

Rainbow Parrotfish

*Scarus guacamaia*

**Casi amenazada (NT)**

Este enorme pez loro habita en los arrecifes y se alimenta de corales. Está amenazado por la pesca y la pérdida de hábitat.



**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 1, 2, 4, 9, 13, 14, 18, 22, 24, 25, 26, 30, 34

Bill Hatcher: Página 17

Paul Asman and Jill Lenoble CC BY 2.0: Página 34



