

HONDURAS 2009

1.- SITUACIÓN



Honduras es un país situado en Centroamérica, limita al oeste con Guatemala, al sudoeste con el Salvador y al este y sudeste con Nicaragua. La capital es Tegucigalpa. La población es aproximadamente de 5 millones de habitantes, viviendo en la capital más de un millón.

Actualmente, en Honduras la ONG cuenta con dos proyectos : Tegucigalpa (Colonia Las Brisas) y Arizona (Tela).

Dentistas sin Fronteras ha trabajado en Honduras en los 9 últimos años (iniciamos el décimo año), tanto en la capital, instalando una clínica dental en la colonia Las Brisas, otra en el departamento de Vitoria, en Yoro y otra en Arizona (La Atlántida) como realizando brigadas odontológicas en Tegucigalpa y en diversos departamentos de la nación hondureña siempre en estrecha colaboración con Organizaciones locales y Cáritas. La clínica del departamento de Vitoria se cerró al cumplirse los objetivos previstos, al igual que la de las Brisas, quedando actualmente operativa la clínica de Arizona,

En las brigadas se atienden a gran cantidad de pacientes a los que se les da una conferencia sobre educación dental y posteriormente reciben instrucción práctica y directa además de recibir un cepillo y pasta dental. Posteriormente pasan a la exploración bucal detallada. Se realizan extracciones de raíces, dientes y molares en mal estado, aunque en aquellos que se pueden conservar, se realizan obturaciones (ya sean amalgamas en posteriores como composites en anteriores) con equipos portátiles que llevamos a las brigadas.

Todo el material fungible como agujas, anestesia, guantes y el de extracciones (fórceps) es llevado a las brigadas por los voluntarios. La higiene que realizamos es importante, ya que la mayoría de este este material es desechable.

En total se ven unas 4.000 personas en este período, incluyendo en los tratamientos, endodoncias, obturaciones, extracciones y fluoraciones. Este año 2007, el objetivo es atender, como mínimo el mismo número de pacientes que en 2006.

2.- REQUISITOS PARA ESTE AÑO

Este año, el Colegio de Cirujanos Dentistas de Honduras nos exige una serie de documentos para tramitar el permiso de los voluntarios en Honduras:

- Copia debidamente compulsada, ante notario y con la apostilla de la Haya, del título o documento que acredite que sois licenciados en Odontología. Los que seáis licenciados ya, enviarlo junto con dos fotos, lo antes posible. Los estudiantes, que no seáis licenciados hasta el mes de julio, deberéis pedir en la Secretaría de vuestro centro un documento acreditativo del certificado que habéis terminado todas las asignaturas.
- 2 Fotografías.

Toda esta documentación tiene que estar en nuestro poder, a más tardar, la primera semana de julio de 2009, ya que luego nosotros tenemos que enviarlo a Honduras con algo de tiempo, los gastos de notaría y corren por vuestra cuenta. Esto es indispensable para poder participar en este proyecto

3.- LUGARES DE ACTUACIÓN / PLAN DE ACTIVIDADES

La labor de "Dentistas Sin Fronteras" se desarrollará fundamentalmente en:

TEGUCIGALPA:

- Tegucigalpa. Barrios Las Brisas y Peña Vieja.
- Brigadas por todo el país con equipos móviles.

ARIZONA:

- Clínica en el municipio de "Arizona" en la Región de la Atlántida. Desde el pasado 15 de febrero de 2003, la Organización cuenta con una nueva clínica en Honduras. El objetivo de esta clínica es que en un futuro se abra durante todo el año con personal local y no sólo en verano con la llegada de los voluntarios. Vuestra labor llegará a las zonas más desamparadas de la región. La clínica consta de 2 sillones dentales y aparato de RX.
- Brigadas por todo el país, sobre todo por el departamento de la Atlántida, gracias a los equipos móviles. Las brigadas en Arizona las hacemos en el departamento de la Atlántida aunque ya veremos este año.

En el proyecto de Tegucigalpa, la Organización se encargará de alquilar la casa donde vivirán los voluntarios.

En el caso de Arizona, los voluntarios viviréis en el local donde se encuentra la clínica, ya que tiene 5 habitaciones con literas donde pueden dormir un total de 14 voluntarios.

En caso que las brigadas sean de larga duración (varios días) la organización o los colaboradores locales se encargarán de acomodar a los voluntarios en casas o pabellones donde hacer noche.

El transporte de las brigadas se realizará en distintos vehículos (jeep, camiones, autobuses...) dependiendo de la distancia y posibilidades.

En Tegucigalpa:

- Se suelen realizar muchas brigadas, algunas de ellas son sólo de 1 día mientras que otras duran una semana.

En Arizona el funcionamiento básico es el siguiente:

- De diario, clínica (se quedan 4 voluntarios) y brigadas (el resto de voluntarios). En la clínica, como ya se ha mencionado, hay 2 sillones dentales y sólo se suelen realizar obturaciones y endodoncias. Las extracciones se remiten a las brigadas próximas, aunque la organización final dependerá del Responsable de Proyecto que va con vosotros.

- El horario de clínica es de 8:00 a 12:00 ó a 13:00, parada comer y después de 13:00 hasta que se terminan los pacientes del día. Es importante hacer un sistema de distribución de pacientes para evitar caos y aglomeraciones de gente. Al día se ven unos 30 pacientes de media. Es importante apuntar los pacientes tratados al día con el diagnóstico y el tratamiento realizado.

- El horario de brigada es muy parecido al de clínica, normalmente las brigadas suelen ser de 1 día de duración.

4.- PERSONAL COLABORADOR

Esta compuesto por un grupo de profesionales y estudiantes de los últimos cursos de diversas nacionalidades (normalmente españoles) que constituye el equipo odontológico voluntario y personal local de Tegucigalpa (destacando la Dra. Aida Mireya Sarmiento) y personal local del Ayuntamiento de Arizona (destacando D. Justo Jiménez como responsable de las brigadas y a D. Adolfo Pagoada como Alcalde de Arizona).

5.- DATOS DE INTERÉS

Clima: es tropical, caluroso y muy húmedo (siendo más húmeda la vertiente antillana que la pacífica). La temperatura oscila según la altitud y las lluvias son cortas pero intensas. En Tela se registran 3.604 mm. anuales de precipitaciones mientras que en la capital se recogen 1.047 mm. anuales. La temporada seca (o verano) abarca los meses de diciembre a abril, inclusive, siendo marzo y abril los meses mas secos. La temporada de lluvias (o invierno) abarca los meses de mayo a noviembre, con las lluvias mas pronunciadas durante los meses de agosto y septiembre. En Arizona llueve más que en Tegucigalpa.

Las temperaturas son elevadas y con escasa amplitud anual, descendiendo con la altitud, así en Santa Rosa de Copán se registran 19'3º de media diaria y en la capital 21'4º.

Moneda: 1 lempira equivale a 0,06–0,09 céntimos de Euro (unas 10–15 pesetas). El dólar USA, es perfectamente aceptable en estos países. Recomendable llevar todo el dinero en dólares. Se admite la Visa en muchos sitios y hay posibilidad de usar cajeros automáticos. La VISA sólo se puede utilizar en los cajeros, pero pagar en tiendas, restaurantes, etc. se puede utilizar la MASTERCARD. 1\$ son unas 18 lempiras y 1€unas 20-22 lempiras. El dinero se cambia en el banco, porque si se cambia en la calle se corre el riesgo de que te metan algún billete de 500 lempiras falso y se cambia a peor precio aunque hay veces que no queda más remedio que cambiar en el "mercado negro". Los dólares se deben llevar en billetes no muy grandes (de 10 ó 20 dólares, por ejemplo) y es importante que sean billetes nuevos, por que si no, corres el riesgo de que no te los acepten. También es conveniente, siempre que se pueda, llevar una tarjeta Visa por si hay alguna emergencia. Lo de la tarjeta Visa es imprescindible.

Trámites: Pasaporte en vigor con validez mínima de 1 año contando desde la fecha de salida del viaje.

El Pasaporte Nuevo (electrónico), ya que vais vía Miami.

En el caso que tengáis nacionalidad distinta a la española, lo mejor es que preguntéis en vuestra embajada los requisitos que tenéis que cumplir teniendo en cuenta la escala: San José y Miami y también si necesitáis algún documento especial (por ejemplo visado) para residir durante 1 mes en Nicaragua.

Oficina de turismo y embajada de Honduras en España: C/ Rosario Pino, 6, 4º A, Madrid 28020. Tel. 91 5793149- 91 5790251

La embajada de España en Honduras se encuentra en la capital (Tegucigalpa). Calle Santander, 801. Colonia Matamoros,- Tegucigalpa, D.C. Apartado de Correos: 3221. Los números de teléfono de la embajada son: 236 68 75, 236 65 89 y 236 68 65. El número de fax es el 236 86 82 y el 221 09 80.

6.- DIETA

Durante las brigadas, el poblado o institución donde acudimos se hace cargo de la comida, mientras que los fines de semana o durante la semana cuando estéis en Tegucigalpa o en Arizona (ayudando en la clínica (en el caso de Arizona) o cuando volvéis de las brigadas) sois los voluntarios los que hacéis frente a los gastos de manutención.

La comida en las brigadas suele ser arroz y frijoles (judía roja) y pollo, en ocasiones puede incluirse en el menú repollo, dependiendo del sitio. Durante las brigadas, al poblado donde vais suele tener comida preparada para vosotros, ya que sois sus invitados.

En la capital Tegucigalpa existen todo tipo de lugares para comer Pizza Hut, Burger, etc. y existen lugares para el ocio como cines, centros comerciales, etc.

En el municipio de Arizona hay establecimientos donde poder comer y en la ciudad de Tela cuentan con servicio de Internet-café, distintos restaurantes tipo pizzería, hamburguesería, comida italiana, pescado, etc. Hay diferentes ofertas, pero destacan la pizzería Roma, un buffet-libre que se llamaba Casa azul y el chiringuito del hotel Tela-mar. En Arizona también hay Internet-Café. Lo que se suele hacer es ir a cenar a Tela (20 minutos en Minibús) dependiendo del día y de las ganas.

Es imprescindible abstenerse de beber agua del grifo, ya que el agua no es potable en toda la red de abastecimiento, y se debe tomar siempre agua mineral embotellada. Es bueno evitar el hielo. Se suele beber mucho refresco, especialmente coca-cola.

Se aconseja no comer fruta sin pelar, ni verduras crudas, prestando atención a las ensaladas. Carnes y pescados no deben consumirse crudos ni poco cocidos. No deben consumirse leche ni sus derivados sin higienizar.

7.- ALOJAMIENTO

A los voluntarios de ambos proyectos se les proporcionará el alojamiento, en Tegucigalpa se alquilará una confortable casa y en Arizona dormiréis en el local de la clínica. No esperéis demasiados lujos para vuestra estancia.

- En Tegucigalpa, la casa se localiza en uno de los barrios residenciales más seguros de la capital.
- En el caso de la Arizona, la residencia de los voluntarios se situará en el local donde se encuentra la clínica, en el "Parque Central" (Plaza Mayor) del municipio. La residencia cuenta con 5 habitaciones con literas donde pueden dormir un total de 14 voluntarios y con vigilancia de seguridad.

El municipio de Arizona se encuentra a unos 20 Km. de la ciudad de Tela. Tiene aproximadamente unos 2.000 habitantes y está muy bien comunicado con Tela (80.000 habitantes), ya que los autobuses son diarios y pasan cada media hora.

Es aconsejable llevar sábanas o algún saco fino de dormir incluso una almohada para quién la necesite.

8.- DISTANCIAS / TRANSPORTE

Para moverse por Tegucigalpa se puede coger el autobús o un taxi. Los precios del taxi son siempre negociables.

Por Tela, también los voluntarios se pueden mover en taxi. Para desplazamientos largos y de Arizona a Tela se puede alquilar un Minibús.

Los medios de transportes más utilizados para las brigadas suelen ser todo-terrenos, camiones o autobuses.

9.- VIAJE / AEROPUERTO

Este año, el viaje dura de 14 a 16 horas. En ida y vuelta se hace con escala en Miami. A la llegada al aeropuerto de San Pedro de Sula os estarán esperando, y unos se dirigirán al Proyecto de Tegucigalpa y otros a la región de la Atlántida. Cuando lleguéis estaréis esperándonos.

10.- TELÉFONO

En Tegucigalpa existen locutorios telefónicos, y en el Municipio de Arizona actualmente también hay línea telefónica e Internet-café. En Tela también hay Internet-café.

Tenemos el servicio España Directo, que facilita la comunicación, aunque sólo es válido para los usuarios de Telefónica. Una buena hora de llamada serían las 8:00 de la mañana, que en España son las 16:00 de la tarde, aunque a las 8:00 los voluntarios ya estáis trabajando o bien en la clínica o en las brigadas. Es más conveniente que llame el voluntario al llegar y siempre se ponga él en contacto con casa. Otra forma de comunicarse en vía internet (ya que en ambas ciudades, Tegucigalpa o Tela e incluso en Arizona, existen ciber cafés). Para llamar con España Directo Tiene que ser desde Hondutel, la Telefónica de allí.

Los móviles de España con contrato también funcionan allí, pero sale mucho más caro. De todos modos el responsable tanto de Tegucigalpa como de Arizona tendrán móviles de Honduras a los cuales podrán llamar los familiares de los voluntarios para emergencias.

11.- EQUIPAJE

Teniendo en cuenta la climatología que suele ser el típico calor húmedo que se queda pegado, se recomienda llevar principalmente ropa de algodón. Esta podría ser perfectamente una lista de equipaje:

- Camisetas de algodón (en cantidad, así ahorrarás estar lavando a mano)
- Pantalones cortos (con 5 sería suficiente)
- Algún pantalón largo también de algodón / vaqueros. *(En definitiva: Ropa Normal)*
- Ropa interior en abundancia.
- Bañador.
- Toallas (con una para la playa y otra para la clínica sería suficiente).
- Sabanas / saco de dormir de tela fino.
- Sandalias.
- Zapatillas de deporte o botas de caña alta. No es muy aconsejable llevar botas, ya que a diario no se utilizan y para uno o dos días de excursiones quizás no merece la pena.
- Mosquitera (preferible comprar aquí). Imprescindible
- 2 ó 3 pijamas o batas para trabajar en clínica. El Colegio de Cirujanos Dentistas de Honduras, nos ha recomendado que los voluntarios lleven tanto la parte de arriba como de abajo del pijama para trabajar. El pantalón del pijama puede venir muy bien, ya que no da calor y evita que los mosquitos te piquen en las piernas mientras estas trabajando.
- Champú, gel, bolsa de aseo en general.
- Papel higiénico (para multiusos).
- Calcetines de algodón
- Chanclas. Dos pares sería lo recomendable: uno para la ducha y otro para salir por Arizona.
- Buena linterna para trabajar en las brigadas, muy útiles las linternas estilo minero.
- Pañuelo o cinta para el pelo es bastante aconsejable ya que evita que el sudor te caiga continuamente en las cejas y al paciente.
- Alguna ropa un poco más elegante, de vestir por si somos invitados alguna recepción por alguna personalidad, algún acto oficial, etc., o para salir los fines de semana.

La ropa se lava a mano, con detergente que se compra allí. Lo que sí es verdad es que cuando uno/a está allí no le apetece mucho lavar, por eso es aconsejable llevar mucha ropa interior y bastantes camisetas. En ambos proyectos existe la posibilidad de lavanderías a precios muy asequibles.

En Arizona hay muchas madres de niños que te lavan la ropa por un precio muy económico, 20 ó 30 lempiras (de 1 a 2€) por una bolsa de ropa lavada.

Este año, cada voluntario debe llevar su propia turbina y el acoplador de la turbina. Es recomendable que el acoplador sea de 4 agujeros (sin luz) pero si alguno tenéis turbina con luz nos lo tenéis que decir para conseguir los acopladores. Allí las turbinas son de sistema americano, con 2 agujeros pero hay acopladores para pasar del sistema europeo al de allí. Cualquier duda a este respecto nos lo comentáis en la siguiente dirección de correo electrónico dentistasinfronteras@hotmail.com

El material y el instrumental es llevado a los Proyectos por los voluntarios.

12.- FARMACIA

Un botiquín de viaje sería el siguiente, aunque os informan mejor cuando vayáis a poner os las vacunas:

- 1.- Analgésicos / antitérmicos: paracetamol, gelocatil o aspirina. Otros analgésicos serían Termagil y Dolgesic.
- 2.- Antialérgicos: por ejemplo Loratadina Bexal 10 mg.
- 3.- Antihistamínicos: antihistamínicos orales o un corticoide local. por ejemplo, Polaramine que lo hay en grajea y en pomada, pero cualquier pomada de antihistamínicos o corticoide tópico es necesario. También afterbite para las picaduras
- 4.- Antibióticos: se utilizarán sólo en el caso de no poder acudir al médico y ante la presencia de fiebre alta, siguiendo el criterio de dosificación e indicaciones del prospecto. La asociación de amoxicilina-ácido clavulánico puede ser una buena alternativa.
- 5.- Antidiarreicos: en caso de diarrea leve o moderada se realizará dieta absoluta durante 24 horas tomando abundante agua con sales de rehidratación oral (Sueroral) y zumo de limón. Después de pasadas estas 24 horas, y si la diarrea se ha reducido, se pueden utilizar antidiarreicos como la loperamida o el racecadotril (inhibidor de la enteroquinasa intestinal), pero con precaución. Otro antidiarreico es Fortasec en cápsulas.
- 6.- Dolores de estómago o vómitos: por ejemplo Primperán.
- 7.- Termómetro.
- 8.- Protectores solares: cremas o lociones con filtro solar alto o pantalla total. Alta protección, mínimo 15. Allí el sol "pega" mucho más que en España. También es aconsejable llevar "after sun".
- 9.- Materiales de cura: gasas estériles, esparadrapo, vendas elásticas, solución antiséptica a base de yodo y otros, tijeras, tiritas.
- 10.- Repelentes de mosquitos y otros insectos: existen productos que contienen dietiltoluamida al 40% (por ejemplo RELEC Extrafuerte), repelentes a base de extractos naturales (por ejemplo MOSIGUARD), o a base de piretrinas (por ejemplo HALLEY), o repelentes que contienen KBR3023 (por ejemplo la gama AUTAN con BAYREPEL). El repelente de mosquitos tiene que ser en cantidad.
- 11.- Para picaduras. Corticoides en pomada.
- 12.- Para las chicas, en caso de vaginitis (por la humedad del ambiente): Canestén.
- 13.- Los enfermos crónicos deberán llevar los medicamentos necesarios para su tratamiento en cantidad suficiente para todo el viaje acompañados a ser posible de un informe médico y siempre en el equipaje de mano.

Todo esto son recomendaciones, no significa que tenga que pasar necesariamente. Obligatorio y muy importante es el repelente anti-mosquitos.

La ONG deberá ser comunicada en caso de que algún voluntario padezca alguna enfermedad, o tenga que tomar algún medicamento (debe tenerse en cuenta que nos encontraremos en un país extranjero).

13.-VACUNAS

Las vacunas necesarias son las siguientes, es muy importante no dejarlo para el último momento:

- Hepatitis A y B. Al ser odontólogos, muchos de vosotros ya tenéis la vacuna de la Hepatitis B (aunque quizás necesitéis de algún recuerdo). La vacuna de la hepatitis A son dos dosis (la segunda 6 meses después de la primera dosis, es aconsejable que os pongáis, como mínimo, la 1 dosis, 4 semanas antes del viaje como mínimo). La vacuna de la Hepatitis B son tres dosis (la segunda dosis, 1 mes después de la 1 dosis y la tercera dosis a los 6 meses, para viajar al proyecto tenéis que ir como mínimo con 2 dosis). Existe otra vacuna que es la combinación de ambas (Hepatitis A+B) son también 3 dosis (mismo proceso que la Hepatitis B).
- Antitetánica.
- Vacuna tífica (inyectable). 1 mes antes de la salida.
- Malaria. Es un profiláctico vía oral que ha de tomarse antes, durante y después del viaje. El nombre del medicamento es Resochín y se toman 2 pastillas una semana antes del viaje, dos pastillas cada semana de estancia en Nicaragua y dos pastillas a la semana durante 4 semanas después del viaje.

Aunque os informamos un poco de las vacunas, lo mejor es que sea el voluntario, personalmente, quien llame para pedir cita e informarse personalmente.

Vacunas:

Hepatitis A y B y antitetánica. Informarse en el Centro de Salud de vuestro barrio. Otra opción es preguntar por la Srta. Emilia (telf. 913908027) indicándole que sois miembros de Dentistas Sin Fronteras y os darán cita para vacunaros en el hospital Doce de Octubre de Madrid (incluso os dan las recetas del tífus y de la malaria). Para los que no seáis de Madrid, consultar en el Centro de Salud que os corresponda.

Malaria y tífus en los centros de vacunación internacional. En el apartado atención al viajero en la página http://www.msc.es/Diseno/proteccionSalud/proteccion_todos_ciudadanos.htm se pueden ver dichos centros. En el caso de Madrid hay dos centros de vacunación internacional:

- Sanidad Exterior: C/ Francisco Silvela Nº 57. El teléfono es el 91-3095603.
- Hospital Carlos III: C/ Sinesio Delgado Nº 10. El número de teléfono es el 914532500. Para pedir cita tendríais que llamar al 917338679 (Unidad del Viajero).

Es muy importante que os pongáis todas las dosis y recuerdos de las vacunas (**nunca dejar a medias los tratamientos ya que entonces no sirve para nada**).

14.- SEGURO DE VIAJE

La Organización contrata un seguro muy completo para los voluntarios. Antes de la salida de Madrid, el responsable de proyecto os entregará a cada uno vuestra tarjeta con el número de póliza y condiciones del seguro. Cubre accidentes, enfermedades, repatriación. En la tarjeta que se os entrega, aparece un número de teléfono de contacto al que habría que llamar en caso de cualquier urgencia.

15.- PRECAUCIONES A TENER EN CUENTA

- Especial cuidado con el robo de dinero, documentos (sobre todo pasaportes) y objetos por las pandillas juveniles o "maras".
- Se desaconsejan los desplazamientos en solitario así como transitar por lugares aislados o barrios marginales. En caso de hacerlo a partir de las 8 de la tarde, siempre en taxi o en coche, no paseando.
- Se aconseja no viajar de noche por carretera ni por las zonas periféricas de las ciudades.

- A la hora de coger un taxi es importante asegurarse de que lleve taxímetro o pactar previamente una tarifa razonable, diciendo dónde vas a ir.
- Durante la época de lluvia puede haber fuertes tormentas.
- Aunque en la casa es improbable que haya robos, el dinero pasaporte y demás en la maleta bajo llave siempre. Un año hubo robos y luego hubo mal rollo porque desconfiaban unos de otros etc.... entonces así no hay líos.

Respecto a Tegucigalpa hay que tener precaución, pero siendo responsables y teniendo un poco de sentido común, no tiene porque pasar nada. Es importante hacer caso a los responsables del grupo, así como a los odontólogos hondureños que colaboran con la ONG.

16.- OCIO

En general los fines de semana suelen ser libres aunque todo dependerá de cómo se organice el trabajo, de las brigadas, del trabajo en las clínicas... Todo esto se concretará una vez instalados allí.

Se pueden hacer varias excursiones. Para ello y en función del tamaño del grupo se pueden alquilar coches, barcas o incluso una "gua-gua" si el tamaño del grupo es grande e interesa.

A continuación se os comentan brevemente los principales atractivos turísticos y características generales de distintas zonas de Honduras y más concretamente de Tegucigalpa, Tela, Trujillo, Santa Rosa de Copán, etc.

17.- GASTOS

Los gastos de estancia en total pueden sumar unos 700 - 800 € al mes (cambiado a dólares y en billetes pequeños, preferentemente): comiendo, haciendo un par de excursiones y saliendo algunos días, aunque todo dependerá del ritmo de vida del voluntario, de las excursiones que decidas realizar y de los regalos y recuerdos que compréis.

Parte de la cuota que el voluntario aporta es invertido en material e instrumental odontológico. Debido a que los gastos de los proyectos son cuantiosos, en el caso de que podáis conseguir material odontológico o farmacológico (como analgésicos y antibióticos) e instrumental por vuestra cuenta, podéis hacerlo ya que el número de pacientes y tratamientos que se realizan son muchos, y siempre se agradece dicho material. A la hora de llevarlo a Honduras, el material e instrumental es repartido entre los voluntarios que participan en dicho Proyecto (podéis llevar 2 maletas, 1 con vuestra ropa y la otra con el material). Yo recomiendo llevar 2 maletas con ropa y material al 50% por si se pierde una mela no quedarte sin ropa o sin material.

Dentistas sin Fronteras no puede hacerse cargo de otros gastos que proporcionar esta ayuda conlleva.

En la vuelta se puede regalar toda la ropa que se haya llevado, ya que allí siempre es necesaria.

18.- CULTURA GENERAL

● TEGUCIGALPA

Tegucigalpa (montaña de plata) pasó de ser un importante centro minero a la capital de la República. Es la ciudad más importante del país con un millón de habitantes. Situada en un valle y rodeada de montañas cubiertas con pinares, contrastan las antiguas construcciones coloniales con las modernas. Dentro de Tegucigalpa destacan:

EL CENTRO HISTÓRICO: se localizan los edificios más antiguos y la mayoría de los museos (entre los que destacan el Nacional de Villa Roy y el museo que alberga la antigua Casa Presidencial). En la plaza central se encuentra la Catedral (dedicada al patrono de la ciudad, el Arcángel Miguel) y en el conjunto de la Plaza de la Merced se encuentra la Iglesia y el convento de La Merced. El mercado municipal de Tegucigalpa es de gran interés así como la imagen del Cristo del Picacho (convertido en uno de los iconos de Tegucigalpa).

Existen muchos bancos en el centro de la ciudad y en la zona viva en donde se puede cambiar dinero (aunque recomendamos llevarlo en efectivo, por las altas comisiones que se cobran). Banco Atlántida ofrece múltiples oficinas en donde se puede utilizar la tarjeta de crédito VISA. Credomatic, ubicado en El Bulevar Morazán, también ofrece servicio de disposición de efectivo tanto de Visa como de Mastercard.

LA ZONA VIVA: donde se encuentran la mayor parte de los restaurantes, bares y oficinas de las principales empresas de Honduras, y los parques de "La Leona" y "Naciones Unidas" que ofrecen vistas panorámicas de la ciudad y un pulmón verde.

ALREDEDORES: Desde posibilidades de contacto con la naturaleza (Parque Nacional la Tigra, Zoológico Metropolitano del Picacho), convivencia con artesanos en una de las escuelas de artesanías más importante de Honduras (El Zamorano, Yuscarán y Danlí), hasta paseos por bellos pueblos coloniales (Valle de los Ángeles, Santa Lucía y Comayagua) que retienen su ambiente de tiempos pasados.

El Parque Nacional la Tigra.

Ubicado a solo 12 Km. de Tegucigalpa y con una extensión superior a los 238 km². Tiene la vegetación propia de un bosque nublado, la cual esta considerada como el tipo de vegetación tropical mas rico en flora (bromelias, orquídeas, helechos arborescentes) y fauna (más de 200 especies de aves).

Existen dos vías de acceso a la Tigra, el primero es vía el Hatillo, y el segundo siguiendo la ruta de las Reales Minas de Tegucigalpa, vía Santa Lucía, Valle de Angeles y San Juancito. En la zona del Hatillo, se encuentra un pequeño y muy acogedor hotel de montaña, "La Estancia", en el que se puede pernoctar con todas las comodidades en una zona rodeada de frescos pinares, cerca del centro de visitantes.

Zoológico Metropolitano del Picacho.

Ubicado en el Picacho, con una extraordinaria vista de la ciudad de Tegucigalpa y entre un bosque de robles y pinos. El zoológico metropolitano ofrece una opción para conocer algunos de los animales nativos de Honduras: jaguares, con una colección muy completa de venados de cola blanca y monos araña.

El Zamorano, Yuscarán y Danlí

A solo una corta distancia al oriente de Tegucigalpa se encuentra uno de los valles más hermosos de Honduras: El Zamorano. Aquí, está la famosa escuela agrónoma de "El Zamorano", y de hecho casi todo este fértil valle sirve como campo experimental para la escuela.

Un poco mas hacia el oriente, continuando hacia Danlí, está el desvío para la comunidad colonial minera de Yuscarán, hecha famosa por su "guaro" de prestigio nacional. Yuscarán es uno de los pueblos más hermosos y con aspecto colonial mejor conservado en el país. Esta ciudad es la cabecera departamental de El Paraíso.

Danlí, ubicado a unos 100 km de Tegucigalpa es una ciudad agrícola, cuyo producto principal es el puro habano. La mayor parte de la producción esta destinada a la exportación debido a su

excelente calidad. En Danlí, vale la pena visitar la enorme iglesia colonial que se encuentra en el parque central.

Valle de Ángeles

Es una bella comunidad colonial, ubicada en un pequeño valle totalmente rodeado de pinares. Valle de Ángeles se ha convertido en un importante centro artesanal, con una exposición permanente de artesanías de todo el país. La iglesia del pueblo es de origen colonial. Existen varios restaurantes en el pueblo.

Santa Lucía

Situada a poca distancia de Tegucigalpa, y con una altura de 1,500 m sobre el nivel del mar. Santa Lucía está rodeada de pinares y tiene un clima estupendo. La comunidad fue fundada a principios del siglo XVI. El emperador español donó en 1574 la imagen de un Cristo (se encuentra en el interior de la Iglesia) como reconocimiento a Santa Lucía por la riqueza generada en favor de la corona.

Santa Lucía está construido en las laderas de las montañas en donde se encontraba el mineral, por lo cual no tiene la traza rectangular tradicional que los españoles dieron a las ciudades que fueron fundando. Tiene calles angostas que serpentean por las laderas de la montaña, la cual es bastante empinada. En tiempos mas modernos, la comunidad de Santa Lucía se ha dedicado al cultivo de flores.

Justo en las afueras de Santa Lucía se encuentra el serpentario de Santa Lucía, una colección de serpientes venenosas e inofensivas que tiene el propósito de mostrar algo de la diversidad de los reptiles nativos de Honduras.

Comayagua

La antigua capital colonial cuenta con una serie de monumentos coloniales entre las que destacan la Catedral así como varias iglesias y casas coloniales. Destacan 2 museos y el casco colonial que se está rehabilitando. La ciudad está ubicada a unos 80 km. al norte de Tegucigalpa, sobre la carretera que une a la capital con San Pedro Sula.

● TELA

Ubicado en el departamento costero de Atlántida, y a solo 90 kilómetros del Aeropuerto Internacional de San Pedro Sula. La capital del departamento de Atlántida es la Ceiba, situada a 100 km. al este de Tela. Es muy fácil trasladarse alrededor del puerto, ya que la ciudad es aún pequeña. El medio de transporte favorito de los Teleños es la bicicleta, la cual puede ser alquilada en varios establecimientos en la ciudad.

No hay ningún problema para cambiar dólares a moneda nacional, y también se puede utilizar la tarjeta Visa para obtener dinero, ya que hay varios bancos que ofrecen este servicio.

Tela dispone de una variedad de establecimientos. Entre los lugares más populares destacan los siguientes: Casa Azul: antigua casa teleña convertida en un restaurante y bar italiano; Delfín Telamar: bar y restaurante a la orilla de la playa. Comida liviana y cerveza de barril. Ubicado frente al Hotel Villas Telamar y abierto todos los días desde las 9:00 a.m. a las 11:00 p.m.; Plaza Garibaldi: restaurante con música en vivo y bar; El Magnate: discoteca y restaurante localizada en el Bulevar costero, contiguo al puente nuevo. Cuenta con pista de baile y mirador hacia la playa. Abre de viernes a domingo de las 7:00 p.m. hasta el amanecer;

Mango Internet: cine, música y buena comida. Tiene además servicio de Internet Café y se ubica en el local del viejo Museo Garífuna. Abierto de Lunes a Sábado de 3 a 11 p.m; Enigma: discoteca con música de los años 70, 80 y 90. Ubicada en la avenida Subirana, a 4 manzanas (cuadras) de la calle principal.

Tela destaca por sus playas, aunque ofrece muchas cosas más: RIQUEZA NATURAL (jardín Botánico Lancetilla, Parque Nacional Punta Sal y el Refugio de vida silvestre Punta Izopo) y RIQUEZA CULTURAL (Aldeas Garífunas). Otra opción es la excursión a Pico Bonito.

El jardín Botánico Lancetilla

Situado a escasos kilómetros de Tela. Fue fundado en 1926 como un jardín experimental por la "Tela Railroad Company". Hoy en día, por su tamaño y la variedad de su flora, constituye el segundo jardín botánico tropical en el mundo, teniendo tanto especies endémicas de Honduras y Centro América, como de todo el mundo tropical. Debido a la abundancia de árboles frutales viven gran cantidad de aves. Siguiendo el camino que lleva por un bellissimo y frondoso bosque de bambú, se llega a una poza cristalina del Río Lancetilla.

Parque Nacional Punta Sal

Situado el oeste de la Bahía de Tela. Toma su nombre por la punta de sus rocas que se introducen en el mar. Es uno de los parques más importantes de Honduras, considerando sus dimensiones y biodiversidad. La península forma una barrera natural que protege a la hermosa Bahía de Tela de los temporales que provienen del norte. El parque tiene dos áreas distintas bien definidas: la península y la laguna.

La Península es solo accesible por el mar. A los visitantes se les presenta un paisaje encantador: bellas playas de arena blanca, una exótica y exuberante jungla y un atractivo arrecife coralino habitado por peces tropicales multicolores. Además, es fácil encontrarse con animales como delfines, monos y muchas especies de aves.

La Laguna de los Micos es la parte del parque mas poblada por aves. Durante el verano, se han identificado mas de 350 especies de aves. También es habitada por monos, tortugas, lagartos y muchos otros animales. La laguna está rodeada por un extenso bosque de manglares, formando canales donde crecen también otras especies de árboles y plantas tropicales. Al este, la laguna está separada del Mar Caribe por una estrecha barra de arena blanca, formando una extensa playa. La aldea Garífuna de Miami está construida precisamente sobre esta barra.

Refugio de Vida Silvestre Punta Izopo

Extremo oriental de la Bahía de Tela, a sólo 12 km. de la ciudad, este refugio de vida silvestre recibe su nombre por el cerro (Cerro Izopo) que está justo sobre el mar. La exuberante vegetación del cerro, bañada por los Ríos Plátano e Hicaque, son hogar para gran variedad de animales, entre los que destacan aves tropicales como periquitos, loros y tucanes, así como monos, lagartos y tortugas. Los canales que se forman en los manglares son accesibles por medio de canoas. También se puede visitar la aldea Garífuna de Triunfo de la Cruz, punto en donde desembarcó Cristóbal de Olid siguiendo las órdenes recibidas de Hernán Cortés para comenzar con la conquista de Honduras.

Aldeas Garífunas

A lo largo de la Bahía de Tela se encuentran varias aldeas Garífunas, y de hecho, muchas de las más interesantes de Honduras se encuentran aquí. De occidente a oriente se encuentran las siguientes aldeas: Río Tinto, Miami, Tornabé, San Juan, La Ensenada y Triunfo de la Cruz. Destaca la de Miami, ya que es la única que después de tantos años continúa conservando su aspecto y tradiciones. En todas las aldeas se puede comer comida típica y conocer algunas de

sus costumbres, así como sus bailes, especialmente la “punta” y el “yancunu”, que recuerdan sus raíces africanas. A excepción de Río Tinto y Miami, todas las aldeas antes mencionadas son de fácil acceso.

Museo Garífuna

El museo abre una ventana a la riqueza cultural de los Garífunas. Originarios de la isla Caribeña de San Vicente (en las Antillas Menores) y producto del mestizaje entre los nativos del Caribe y los descendientes de los esclavos negros procedentes de África, llegaron a estas costas en 1797 y se distribuyeron a lo largo del litoral Atlántico. Sus tradiciones, incluyendo su propio idioma han sobrevivido durante más de dos siglos, y han ejercido cierta influencia en la formación de la cultura moderna de Honduras. Destacan los Garífunas por sus cantos y danzas.

● SAN PEDRO DE SULA

La ciudad de San Pedro Sula esta trazada al antiguo estilo de los Españoles, con una trama cuadrículada que parte de la plaza central. Existe un servicio de transporte público bastante eficiente, aunque la abundancia de taxis y lo cómodo de los precios que estos tienen hacen que esta sea su mejor alternativa (es necesario negociar la tarifa antes de abordar el taxi).

El aeropuerto internacional de San Pedro Sula es el aeropuerto “Ramón Villeda Morales”.

Existen múltiples Bancos en San Pedro Sula, donde se pueden comprar y vender divisas.

San Pedro Sula es la capital industrial del país y es el punto de entrada idóneo para descubrir las ruinas arqueológicas de Copán, la Entrada y los Naranjos. Se recomienda visitar la catedral, el museo de Antropología e Historia, el vistoso mercadillo de los domingos en el Parque Central el Redondel de los Artesanos y el Centro Cultural Sampedrano.

San Pedro de Sula ofrece una gran variedad de actividades culturales y recreativas:

Parque Nacional El Cusuco.

Al oeste de la ciudad de San Pedro Sula (en la carretera que conduce a Santa Rosa de Copán), formando parte de la Cordillera del Merendón. Su vegetación y clima corresponden a un bosque nublado. En el centro de visitantes (junto a la aldea de Buenos Aires), uno puede encontrar información sobre los diversos senderos, flora y fauna (destacando el Quetzal) del parque.

El parque se puede visitar en un día, partiendo temprano de San Pedro Sula. El acceso al centro de visitantes lleva aproximadamente 2 a 3 horas desde San Pedro Sula, y la mejor hora para observar vida silvestre es temprano por la mañana.

Lago Yojoa y cataratas de Pullapanzak.

El lago natural más grande de Honduras es el Lago de Yojoa, ubicado cerca de medio camino entre San Pedro Sula y Tegucigalpa. El lago es famoso por su pesca y la gran variedad de aves que habitan a sus alrededores. Dos Parques Nacionales rodean el lago: El Parque Nacional Santa Barbara, y el Parque Nacional Azul Meambar.

Otro gran atractivo en la zona son las cataratas de Pullapanzak, las cuales se pueden combinar fácilmente con la visita al Lago. Estas cataratas son las más famosas de Honduras, y ofrecen la posibilidad de bañarse en las aguas del río y en las pozas que se forman por la caída del agua.

Fortaleza de San Fernando de Omoa.

En las costas del Caribe, a solo 75 minutos de San Pedro Sula, se encuentra una de las más impresionantes fortalezas construidas por los españoles para repeler el ataque de los piratas que acechaban la costa Hondureña. Además de la fortaleza, existen varias playas caribeñas.

- LA CEIBA

La ciudad de La Ceiba ha cautivado a sus visitantes por sus bellezas naturales. La ciudad puerto de La Ceiba se comenzó a formar en 1872 cuando D. Manuel Hernández edificó una choza bajo el descomunal árbol de Ceiba que se alzaba a orillas del Mar Caribe. Alrededor de esta choza se fueron estableciendo otros vecinos, atraídos por la fuente de riqueza que les ofrecía el cultivo del banano. El comercio de esta fruta atrajo la atención de las grandes compañías bananeras, las cuales comenzaron a establecerse y la ciudad fue poblándose con inmigrantes nacionales y extranjeros. Con los años fue mejorando la infraestructura, guardando siempre el marco propio de la arquitectura caribeña con sus amplias calles.

La Ceiba fue declarada municipio el 23 de Agosto de 1877. En la actualidad, es la tercera ciudad y el segundo puerto en importancia del país, supera los 200.000 habitantes en más de 170 barrios y colonias asentados sobre una superficie de aproximadamente 6000 hectáreas. Tiene el índice de alfabetismo más alto en Honduras y gran parte de su población es bilingüe.

Debido a sus bellezas naturales ha sido declarada por el Gobierno de la República como "Capital del Ecoturismo". Entre sus atractivos naturales destaca el imponente Pico Bonito (2345 mts.), que es también un parque nacional. En este bosque nubloso se conjugan las abundantes lluvias y las pendientes rocosas para formar bellas cascadas y paisajes espectaculares.

Allí también se encuentra el río Cangrejal, uno de los más emocionantes de Centro América para la práctica del rafting.

El Refugio de Vida Silvestre de Cuero y Salado, un parque nacional con canales secos y fluviales donde se pueden observar animales salvajes y pájaros exóticos, confundidos en la vasta vegetación. Con algo de suerte es posible divisar un hermoso manatí, especie en peligro de extinción y que ha encontrado aquí un lugar seguro para vivir.

Las Playas de La Ceiba constituyen otro punto muy atractivo, bordean toda la parte norte de la ciudad y a pocos minutos se encuentran las playas de Perú y El Porvenir, así como las de Corozal y Sambo Creek donde se asientan las poblaciones garífunas que conservan su lengua y cultura afro-caribeña.

Desde la Ceiba salen tanto los aviones como los ferrys para ir a las islas: Utila y Roatan. Su precio es de 30 dólares el avión (ida solamente) y como la mitad el ferry. La diferencia esta en que el avión tarda 8 minutos para ir a Utila y 14 para Roatan mientras que el ferry tarda 1 hora y media y 2 horas respectivamente. Una opción sería ir en avión y volver en ferry.

- SANTA ROSA DE COPÁN

Sin lugar a dudas es la puerta de entrada al poco conocido pero rico e interesante "Altiplano Hondureño, hogar de los descendientes de la cultura Lenca. Así mismo, cuenta con una infinidad de pequeños poblados coloniales que son una verdadera joya.

Santa Rosa de Copán es la cabecera del departamento de Copán y funciona como centro administrativo del gobierno central para los departamentos de Copán, Ocotepeque y Lempira. Es la ciudad más grande e importante del occidente de Honduras con una población de 25.000 habitantes. Conectada con San Pedro Sula al oriente y con las fronteras de El Poy con el Salvador y Agua Caliente con Guatemala, hacia el occidente. Tiene una buena infraestructura turística con hoteles de diversas categorías, buenos restaurantes, cine y discotecas. Desde

Tegucigalpa parten autobuses que pasan por San Pedro Sula y, de allí, van directamente hasta Santa Rosa de Copán.

La importancia de Santa Rosa se remonta a la época de la colonia, en donde debido a la alta calidad del tabaco se escoge a esta comunidad como centro de acopio de tabaco, fundando "La Real Factoría del Tabaco" en 1765. Durante los años siguientes, con la diversificación de la economía, en la que el comercio ha tomado un lugar preponderante, llegaron hasta Santa Rosa ciudadanos alemanes, austriacos, chinos y palestinos, quienes además de aportar al crecimiento económico, contribuyeron a enriquecer culturalmente a la ciudad.

En la actualidad, Santa Rosa de Copán es una ciudad pujante y de hermosa arquitectura colonial.

En sus hermosos alrededores se encuentran sitios ideales para los amantes de la naturaleza y actividades al aire libre, pudiéndose realizar caminatas, excursiones a caballo, ciclismo de montaña y visitas a balnearios y centros recreativos, dentro de los que sobresale el Parque Natural La Montañita y el balneario turístico las tres jotas (a 24 kilómetros de Santa Rosa).

Desde Santa Rosa también se ofrecen excursiones a los Parques Nacionales de Celaque o Huisayote, visitas a la ciudad histórica de Gracias, así como visitas de un día al sitio arqueológico de las Ruinas Mayas de Copán o al Parque Arqueológico de "El Puente", distantes a dos y una hora respectivamente de Santa Rosa de Copán.

Santa Rosa de Copán cuenta con varios bancos en donde se puede realizar cualquier transacción bancaria, incluyendo el cambio de moneda y retiros en efectivo de su tarjeta VISA o Mastercard Internacional.

Las Ruinas Mayas de Copán

La cultura maya, aparecida hacia el año 2 000 a.C., se extendió por zonas como Belice, el Salvador, Guatemala, Honduras y el sureste de México. Durante siglos, fue una de las civilizaciones más avanzadas de la antigüedad. Las grandes ciudades como Copán eran centros ceremoniales donde sólo vivían los sacerdotes, mientras el resto de la población habitaba en pequeños pueblos e iban a visitar los templos sólo con ocasión de solemnes celebraciones. Los complicados textos jeroglíficos hablan de importantes sucesos históricos y, sobre todo, de la vida y hazañas de los reyes.

La historia de la ciudad se remonta hasta más allá del año 435, cuando una poderosa familia principesca comenzó a gobernar el lugar. Hacia el 1200 los últimos pobladores campesinos se fueron y la ciudad quedó abandonada a merced de la jungla. Los motivos de la decadencia de Copán (según algunos historiadores) se deben a la crisis económica que atravesaba la ciudad real desde hacía ya algunos siglos.

Actualmente, las ruinas se encuentran dentro de un complejo turístico conocido como Centro de Visitantes, donde se emplaza un microcine, un pequeño museo, tiendas de artesanías y librerías. La entrada cuesta diez dólares y es válida por dos días.

Este magnífico parque, ubicado en el Valle de Copán, se ha convertido en una gran fuente de información en cuanto a la antigua civilización Maya. Copán ha sido siempre considerada como la ciudad Maya más avanzada y elaborada artísticamente. Fue declarada como sitio herencia de la humanidad en 1980 por la UNESCO.

A pesar de que el parque en sí está cercado, el legado Maya se puede encontrar a través del valle.

Las atracciones principales son: el estadio para el juego de pelota, la gran plaza, la escalinata jeroglífica, la acrópolis, los túneles, el sitio arqueológico "las Sepulturas", "los Sapos", las

estelas que envuelven al valle y los dos museos: el Museo de Arqueología, ubicado en el pueblo y el Museo de la Escultura Maya, ubicado dentro del área de Visitantes del Parque.

Copán Ruinas

Cuyo nombre suele confundir a los turistas, es un pequeño pueblecito que se encuentra a tan sólo un kilómetro del yacimiento arqueológico. Con 23 mil habitantes, el pueblo es el lugar ideal para interiorizarse acerca de la historia y cultura de los Mayas. Hay un pequeño museo y por las calles se pueden comprar variados libros y distintos folletos informativos.

● TRUJILLO

Descubierto por Cristóbal Colón en 1502, Trujillo se convirtió en una de las primeras capitales del nuevo mundo, con una importante actividad económica, lo que atrajo a los piratas ingleses a la zona. La Fortaleza de Santa Bárbara, de la cual quedan vestigios, se construyó para proteger el patrimonio español en la zona, y de hecho permaneció abierta hasta después de la captura y ejecución de William Walker, el filibustero americano que vino a buscar aventura a Centro América. Otro factor importante en el desarrollo de Trujillo fue la llegada de Garífunas, que se establecieron en las costas de la bahía.

Al sur del pueblo se pueden encontrar las Cavernas de Cuyamel, en donde los arqueólogos han encontrado vestigios de culturas precolombinas.

En la playa de Trujillo existen una multitud de "champas" en donde se puede comer o tomar un trago.

El Banco Atlántida ofrece servicio de cambio de dólares y de retiros en efectivo con la tarjeta internacional Visa. Bancahsa ofrece los mismos servicios y el Banco de Occidente, además de lo anterior le permite retirar dinero en efectivo con tarjeta Mastercard.

Dentro de las excursiones que se pueden realizar por Trujillo, destacan:

Aguas Calientes

Ubicadas a sólo 7 kilómetros del centro de Trujillo. Estas aguas termales ofrecen instalaciones de buena calidad para el visitante.

Parque Capiro y Calentura

Este parque es un importante refugio para la vida silvestre. Se encuentran variedad de guaras y monos aulladores dentro de los límites del parque. Ubicado en las montañas, justo detrás de Trujillo. La vegetación es típica de un bosque tropical lluvioso. Destacan en este Parque las caídas de agua sobre el Río Negro, así como la vista que se ofrece desde la cima de la montaña. Este Parque ofrece un entorno natural extraordinario para caminar por el bosque y nadar en las aguas termales.

Aldeas Garífunas

Como en el resto de la costa norte de Honduras, existen comunidades Garífunas en la zona de Trujillo. El Barrio Cristales de Trujillo es un barrio eminentemente Garífuna. Así mismo, las aldeas de Santa Fe y Guadalupe ofrecen otros aspectos de esta interesante cultura. Aproximadamente a 14 Km. de Trujillo, vía un camino de tierra, se llega a la población de Santa Fe, una comunidad Garífuna establecida en una de las playas vírgenes más bellas del

mundo. Si continuamos por la carretera, llegamos a la población de Guadalupe, en donde habitan excelentes artesanos Garífunas.

La Tumba de William Walker

La tumba del filibustero norteamericano William Walker, que intentó crear un estado esclavista en Centro América yace en el cementerio municipal de Trujillo. Walker fue capturado y fusilado en Trujillo, después de haber sido derrocado en Nicaragua y echado de Costa Rica.

Museo

Una colección única en su género se exhibe en el museo privado de Trujillo. Artefactos de origen precolombino, colonial y contemporáneo están todos bajo el mismo techo. El museo esta cerca del centro y se puede llegar caminando.

Laguna de Guaymoreto

Lugar excepcional para observar aves en un entorno totalmente natural. Área que constituye un complejo sistema de canales y manglares alrededor de la laguna. En las cercanías de la laguna se encuentra la Hacienda el Tumbador.

Reserva de Cocodrilos de la Hacienda Tumbador

Los propietarios de la Hacienda han constituido una reserva privada para proteger a los cocodrilos que habitan en esta región. Para llegar a la reserva es indispensable un vehículo 4X4, ya que hay que atravesar varias dunas de arena para llegar. Turtle Tours ofrece paseos a la reserva.

● ROATÁN

De las tres islas, Roatán es la más grande y la que tiene mayor infraestructura. La isla tiene una cordillera que le sirve de columna a lo largo de toda su extensión, y está totalmente rodeada de arrecifes coralinos, lo cual ofrece excelentes condiciones para buceo y para la pesca.

Roatán tiene varias comunidades, de las cuales la mayor, y cabecera departamental es Coxen Hole, que lleva el nombre de uno de los múltiples piratas que hicieron historia en la isla.

Coxen Hole es la cabecera departamental y punto de entrada a Roatán. En Coxen Hole se encuentra el aeropuerto internacional de Roatán y es el lugar donde llegan los Ferrys Galaxy, Tropical y Náutica provenientes de La Ceiba. Aunque Coxen Hole es la ciudad más importante de la isla, es posiblemente la más limitada en atracciones turísticas. Desde aquí parten gran cantidad de autobuses que recorren la isla.

Otras comunidades de Roatán serían: French Harbour, Parrot Tree Plantation, Oakridge / Punta Gorda, Paya Bay (donde se encuentran algunas las mejores playas de la isla) y Sandy Bay (donde se encuentran la mayor cantidad de actividades de tipo cultural: el Jardín Botánico Carambola Gardens, el museo de Roatán y el Instituto de Ciencias Marinas)..

La más reciente atracción turística de Roatán se encuentra en esta zona y se trata de "Tropical Treasures Bird Park and Gift Shop" y su extraordinaria colección de aves más de 17 especies y 95 aves distintas) de Honduras (guaras, loros, tucanes, etc.).

Para visitar las islas, es imprescindible reservar de antemano, ya que de lo contrario es muy difícil porque hay muchos turistas y más los fines de semana.

- UTILA

Utila está ubicada a menos de 30 km. de la costa Atlántica de Honduras y es la más pequeña de las tres Islas de la Bahía. Se localiza casi exactamente al norte de La Ceiba y su acceso es muy sencillo desde esta ciudad.

Destacan de la Isla de Utila, los arrecifes coralinos que rodean a la isla. Un lugar de interés singular es la galería de Gunter, donde Gunter (buzo y artista austriaco) se encarga de realizar la mayoría de los mapas de relieve de Utila así como de hacer trabajos con madera recuperada del mar, así como joyería de coral.

Pumpkin Hill, la única montaña, ofrece vistas de casi toda la isla, así como de Roatán, ubicada hacia el oriente.

Utila tiene pocas playas, y ninguna de ellas en la comunidad, sin embargo, existen pequeños cayos a corta distancia con playas paradisíacas. Entre ellos destacan Pigeons y Suc Suc Ke. En estos cayos hay instalaciones bastante rústicas para los visitantes.

En Utila es muy recomendable bucear ya que existe la posibilidad de ver uno de los bancos de Coral más bonitos del mundo. Además si estas el tiempo necesario para hacer 3 o 4 inmersiones puedes obtener el título Paddy a precio mas asequible que en Espana.

- COMAYAGUA

“Santa María de La Nueva Valladolid de Comayagua” o simplemente Comayagua fue fundada por orden del adelantado de Yucatán Don Francisco de Montejo, quien recomienda a su capitán Don Alonso de Cáceres que funde una villa en un paraje que estuviera equidistante de los dos océanos y entre Guatemala y León de Nicaragua. El Rey Felipe II le confiere el título de ciudad en 1557.

Su posición estratégica le permite en pocos años convertirse en la sede del poder eclesiástico, del poder civil, centro económico y centro cultural. Después de la Independencia de España, en 1821, se convierte en capital.

Hoy en día, Comayagua es una ciudad de muy fácil acceso. La principal carretera del país pasa por un costado de la ciudad, comunicándola convenientemente con las Ciudades de Tegucigalpa (a unos 80 km de distancia hacia el sur) y San Pedro Sula (a unos 140 km de distancia hacia el norte). Situada a una altura aproximada de 550 metros sobre el nivel del mar y en el centro de un extenso valle, rodeado de majestuosas montañas, Comayagua ofrece un clima cálido, que refresca agradablemente por las noches.

La ciudad está construida de acuerdo al antiguo sistema español a base de una plaza central y una traza cuadrículada, y cuenta con varias construcciones que guardan una rica historia del pasado de Honduras. Destacan la Catedral, las iglesias de La Merced, La Caridad, San Francisco y San Sebastián, así como la sede del Obispado y la sede del Museo de Arqueología de Comayagua, que en su tiempo fue la Casa Presidencial, el Congreso Nacional y el Palacio de Justicia de la Suprema Corte de Justicia.

La plaza central acaba de ser totalmente remodelada y es quizás la más bella del país. Así mismo, las fachadas de la mayoría de las casas y edificios en el casco histórico han sido modificadas de acuerdo a un plan maestro, logrando reestablecer el ambiente original de la ciudad.

El mayor atractivo de Comayagua es su legado arquitectónico, pero existen otras opciones:

Lago Yojoa

Está aproximadamente a 100 km de Comayagua. Es interesante tanto para la práctica de deportes náuticos como para la observación de aves de la región.

Parque Nacional Montaña de Comayagua

Se encuentra a una corta distancia de Comayagua. Ofrece ambiente de bosque nublado

Balneario Santa Cruz

Ubicado en una propiedad privada muy cerca de la comunidad de Jamalteca. Este balneario ofrece piscinas de agua cristalina y es un lugar popular durante los fines de semana del verano.

● PUERTO CORTÉS

Fundada en 1524 como la Villa de Puerto Caballos, Puerto Cortés se ha convertido en el puerto más importante de todo Centro América. Es aquí por donde se exportan e importan la mayoría de los bienes que generan el comercio internacional de Honduras. Ubicado a solo 55 km. de San Pedro Sula, forma, junto con esta ciudad el centro industrial y comercial más importante de Honduras. Hoy en día, Puerto Cortés, es una ciudad de tamaño medio

Puerto Cortes es mucho más que un puerto industrial. Siguiendo la costa hacia el oriente, y a corta distancia del puerto, se llega a las aldeas Garífunas de Travesía y Bajamar.

Hacia el Occidente, y siguiendo por la playa rumbo a la comunidad de Cieneguita, se llega a las playas de la Coca Cola, las más famosas y visitadas del puerto.

Un poco adelante, siempre en dirección hacia el Occidente, de la Playa de Coca Cola se llega a la comunidad de Cieneguita (aquí se encuentran las mejores playas de la zona).

La carretera asfaltada continúa hasta Tegucigalpa, población situada a escasos kilómetros de la frontera con Guatemala. Este sector es de inigualable belleza por la magnífica cordillera del Merendón que forma una barrera con exuberante vegetación. En el camino, se encuentra la población de Omoa, en donde se encuentra la Fortaleza de San Fernando de Omoa, construida por los españoles para repeler ataques piratas. Esta fortaleza es de tamaño impresionante, y tenía como fin proteger los embarques de plata que eran producidos en Tegucigalpa y enviados a España. La importancia de esta fortaleza es tal que para encontrar otra construcción de similar envergadura, sería necesario viajar hacia el sur hasta Cartagena de Indias en Colombia, y hacia el norte, hasta la Ciudad de Campeche en el Golfo de México.

● SANTA BÁRBARA

Escondida entre las montañas del occidente de Honduras, al norte del Lago de Yojoa y al occidente de San Pedro Sula, se encuentra la ciudad colonial de Santa Bárbara. Es una de las más antiguas ciudades del país y cabecera del departamento del mismo nombre.

La población del departamento incluye un porcentaje de indígenas lencas, así como una parte importante de gente con tez blanca y ojos claros, descendientes de los primeros colonizadores europeos que se instalaron en esta zona. Cuenta con una infinidad de pequeños poblados y aldeas, la mayoría de los cuales tienen una bonita iglesia colonial. Entre ellos destacan la misma Santa Bárbara, Trinidad, Llama y Chinda.

El cultivo de café se ha convertido en la fuente de ingresos más importante para el departamento. El Parque Nacional Santa Bárbara, ubicado en la ribera norte del Lago de Yojoa cuenta con el segundo pico más alto en el territorio nacional, así como una vegetación de tipo bosque nublado.

En las aldeas de alrededor de Santa Bárbara se producen muchas de las mas bellas artesanías de Honduras, producidas con materiales de la región.

En los alrededores de Santa Bárbara destaca el Balneario La Torre o el Castillo Bográn, antigua edificación colonial sobre la montaña que dista a 6 km del centro de la ciudad y desde donde se puede obtener una amplia vista del casco urbano y de las montañas del alrededor.

En la siguiente página web: www.fotolog.net/siguenza, hemos ido colgando fotos de nuestros proyectos, por si queréis echarles un vistazo o hacer algún comentario.