

lonely planet

# Islas del Caribe

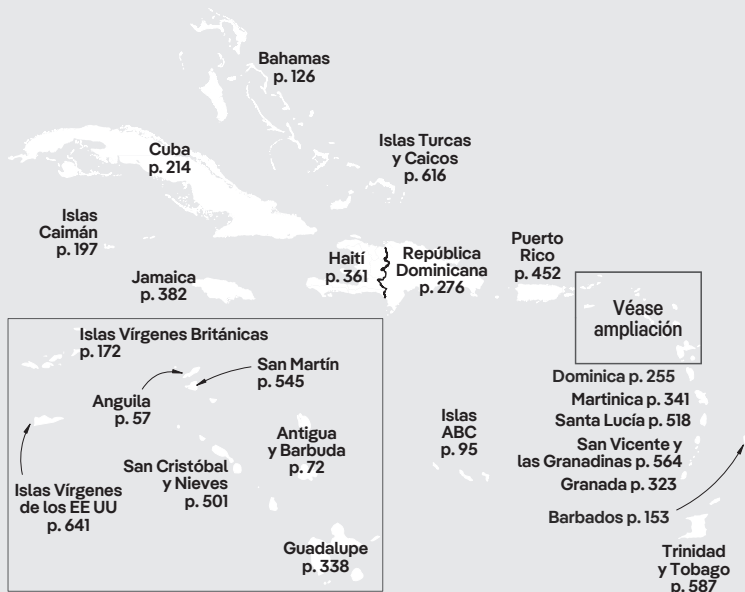
Las mejores  
playas

Circuitos a pie  
y en coche

Incluye  
las Bermudas

# ISLAS DEL CARIBE

Bermudas  
p. 662



**Alex Egerton, Ray Bartlett, Tenille Clarke, Bailey Freeman,  
John Garry, Jackie Gutierrez-Jones, Anna Kaminski,  
Mirva Lempiainen, Noelle Nicolls, Kira Paulemon, Joe Sills,  
Nasha Smith, Mara Vorhees y Wendy Yanagihara**

# SUMARIO

## Puesta a punto

El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de las islas del Caribe.....	8
Imprescindibles.....	10
De un vistazo.....	28
Itinerarios.....	34
Cuándo ir.....	42
Prepararse para el Caribe.....	44
Sabores locales.....	46
Al aire libre.....	50

## En ruta

<b>Anguila.....</b>	<b>57</b>
El Valle.....	62
West End Village.....	68
<b>Antigua y Barbuda.....</b>	<b>72</b>
English Harbour.....	78
Este de Antigua.....	85
Codrington.....	89
<b>Islas ABC.....</b>	<b>95</b>
Aruba.....	100
Bonaire.....	108
Curazao.....	116

## Bahamas.....126

Bahamas septentrionales.....	132
Bahamas centrales.....	138
Bahamas meridionales.....	147

## Barbados.....153

Bridgetown y costa sur.....	158
Costa oeste.....	164
Costa atlántica.....	169

## Islas Vírgenes

<b>Británicas.....</b>	<b>172</b>
Tórtola.....	178
Virgen Gorda.....	183
Anegada.....	188
Jost Van Dyke.....	192

## Islas Caimán.....197

Gran Caimán.....	202
Caimán Brac.....	206
Pequeña Caimán.....	209

## Cuba.....214

La Habana.....	220
Viñales.....	226
Trinidad.....	232
Cayo Guillermo.....	237
Santa Clara.....	242
Santiago de Cuba.....	247

## Dominica.....255

Roseau.....	260
Costa nororiental.....	265
Parque Nacional Morne Trois Pitons.....	269
Soufrière Bay.....	271
Portsmouth.....	273

## República Dominicana.. 276

Santo Domingo.....	282
Costa suroccidental.....	289
Jarabacoa.....	294
Costa septentrional.....	301
Península de Samaná.....	307
Punta Cana.....	314



Oranjestad (p. 102).



Fort-de-France (p. 436).

## Granada.....323

Isla de Granada.....	328
Carriacou.....	334

## Guadalupe.....338

Basse-Terre.....	344
Grande-Terre.....	349
Otras islas.....	354

## Haití.....361

Jacmel.....	366
Cap-Haitien.....	376

## Jamaica.....382

Kingston.....	388
Treasure Beach.....	397
Negril.....	404
Montego Bay.....	411
Ocho Rios.....	417
Port Antonio.....	422

## Martinica.....431

Fort-de-France.....	436
Norte de Martinica.....	443
Sur de Martinica.....	447

## Puerto Rico.....452

San Juan.....	458
Río Grande.....	465
Vieques.....	470
Ponce.....	476
Jayuya.....	484
Utuaedo.....	488
Rincón.....	493

**San Cristóbal y Nieves...501**

Basseterre y Frigate Bay .....	506
Charlestown.....	512

**Santa Lucía .....518**

Soufrière.....	524
Castries.....	530
Rodney Bay .....	534
Costa sur .....	539

**San Martín (Saint-Martin/  
Sint Maarten) .....545**

Philipsburg .....	550
Grand Case.....	555

**San Vicente  
y las Granadinas.....564**

San Vicente.....	570
Bequia .....	576
Mayreau y Cayos de Tobago .....	579
Unión.....	581

**Trinidad y Tobago..... 587**

Centro y sur de Trinidad.....	592
Puerto España.....	597
Costa noreste.....	601
Crown Point.....	605
Castara.....	610

**Islas Turcas y Caicos..... 616**

Providenciales .....	622
Islas gemelas.....	629
Gran Turca .....	635

**Islas Vírgenes  
de los EE UU ..... 641**

Santa Cruz .....	646
San Juan.....	651
Santo Tomás .....	655

**Bermudas ..... 662**

Hamilton y Gran Bermuda central.....	668
Saint George y East End ..	673
South Shore y West End.....	676

ARRIBA OCHIAI, IRENE KET/SHUTTERSTOCK ©; ARRIBA AZDA, T. PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK; ABAJO ZDA: SQUARISH/SHUTTERSTOCK ©



Jabalí, Exuma (p. 148).

**Guía práctica**

Alojamiento .....	684
Viajar en familia .....	685
Salud y seguridad .....	686
Viajar en temporada de huracanes .....	687
Comida, bebida y fiesta...	688
Turismo responsable .....	690
Comunidad LGBTQ+ .....	692
Accesibilidad .....	693
Bucear en el Caribe.....	694
Lo esencial.....	695

**Para saber más**

Una historia de las islas del Caribe en 15 lugares .....	698
Música: orgullo y propósito.....	702
Sostenibilidad en el Caribe .....	704
Un paraíso de agua salada: las mejores playas.....	706
Fauna caribeña.....	710
Disfrutar del viaje sin derrochar .....	712



Cayos de Tobago (p. 579).

# ISLAS DEL CARIBE

## EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Como muchas otras personas, visité el Caribe por primera vez seducido por la promesa de sol, arena blanca y aguas azules llenas de vida marina. Y, efectivamente, en mis viajes iniciales por las Antillas Mayores y las islas de Barlovento descubrí playas paradisíacas que no habría ni soñado.

Sin embargo, tras regresar a casa y sacudir la arena de la mochila, no fueron esas imágenes las que alimentaron un irresistible deseo de volver, sino las fascinantes culturas isleñas que, pese a sus marcadas diferencias, comparten una contagiosa visión despreocupada de la vida.

Cuanto más tiempo paso lejos de allí, más me atraen la música caribeña, la especiada gastronomía criolla y las cautivadoras historias de sus habitantes; por eso no tengo más remedio que emprender otro viaje de isla en isla.

### Alex Egerton

[@alexetravel](#)

*Alex es un periodista afincado en el centro de Colombia que escribe sobre viajes, cultura e historia de Latinoamérica y el Caribe.*



**Mi experiencia favorita** es surcar las brillantes aguas de las Granadinas meridionales en un barquito para nadar entre tortugas en el Parque Marino de los Cayos de Tobago (p. 580).

## RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores eligen los lugares que, en su opinión, definen las islas del Caribe.

DESDE LA IZDA: WIRESTOCK CREATIONS/SHUTTERSTOCK ©, CHRISTINE NORTON PHOTO/SHUTTERSTOCK ©, DANISH/SHUTTERSTOCK ©

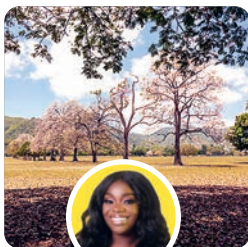


Podría volver a **Cuba** (p. 214) durante décadas y aún me quedarían rincones que explorar. Los mejores momentos siempre son los inesperados, como pedir ayuda a unos desconocidos cuando el coche no arranca o charlar horas y horas con nuevas amistades.

### Ray Bartlett

@kaisoradotcom; kaisora.com

Ray es un reconocido escritor de viajes, fotógrafo y novelista.



Con 1 km<sup>2</sup> de vegetación, el histórico **Queen's Park Savannah** (p. 598) representa una amalgama cultural de lo mejor que ofrece Trinidad y Tobago.

### Tenille Clarke

Instagram: @tenilleclarke

Tenille es una entusiasta narradora de la diáspora oriunda de Trinidad y Tobago que trata temas sobre viajes, cultura, ocio y negocios con una mirada caribeña.



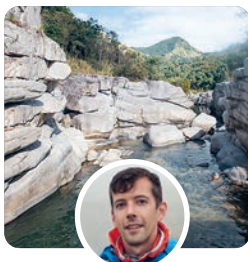
Las maravillas subacuáticas de las **Bermudas** (p. 662) y las **islas ABC** (p. 95) nos recuerdan la belleza espectacular de nuestro planeta y la suma importancia de proteger semejante tesoro.

### Bailey Freeman

Instagram: @the\_traveling\_b

Bailey es una escritora especializada en viajes y cultura que adora aprender del mundo y sus gentes. Cuando no está de viaje, trabaja como acróbata.

IZDA: CAVANI IMAGES/GETTY IMAGES ©, DCHA: MANTAS REHAY/SHUTTERSTOCK ©



**Cañón Blanco** (p. 490), en Utuado, tiene un poco de todo: pozas secretas donde bañarse, vistas alpinas y petroglifos taínos. Es la síntesis perfecta del paisaje kárstico.

### John Garry

Instagram: @garryjohnfrancis

John es escritor y profesor y vive en Brooklyn.



Después del soleado y árido litoral, **Jarabacoa** (p. 294) fue como un trago de agua fresca; sentí pura felicidad al explorar este lugar a caballo, a pie y flotando por el río.

### Jackie Gutierrez-Jones

Instagram: @jaxwriteswords

Jackie es una escritora y editora cubano-americana residente en Nashville que escribe sobre viajes, comida y bebida.



El encanto de **Pequeña Caimán** (p. 209) no tiene límites. Es bastante tranquila, ya que la mayoría de los visitantes son submarinistas como yo que nos acostamos y levantamos pronto. Resulta imposible mantener el anonimato, pues alguno de sus 135 habitantes siempre quiere intercambiar anécdotas con los forasteros. Por la noche, se verán las estrellas más fulgurantes que se recuerde.

### Anna Kaminski

Twitter: @ACKaminski

Anna, experta en la historia del Caribe, es una escritora de viajes especializada en turismo de aventura que ha vivido en Jamaica y Puerto Rico.



Me encantan las playas tropicales como las de las **Bahamas** (p. 126) y las **Islas Turcas y Caicos** (p. 616). La simplicidad y absoluta belleza de sus paisajes naturales, dentro y fuera del agua, me evocan una profunda sensación de paz, asombro y serenidad cuando olvido las preocupaciones cotidianas y conecto con la naturaleza.

### Noelle Nicolls

Instagram: @thedomestictourist

Noelle, escritora, activista de los derechos humanos y trotamundos bahameña, disfruta viajando por su país natal como turista nacional. Es dueña de un club social y de squash en Nasáu.

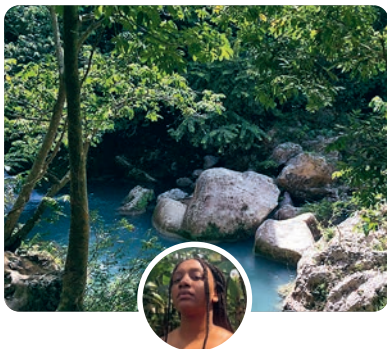


**Guadalupe** (p. 338) es uno de los destinos más diversos de las Antillas Menores; se trata de un archipiélago de seis islas habitadas con características geográficas muy diferentes. Como es un departamento de ultramar francés, sus infraestructuras están a la par con las de la UE; por este motivo, "Gwada" es una óptima elección para familias y personas que planifiquen una estancia larga en el Caribe.

### Mirva Lempiäinen

Instagram: @guadeloupeguide

Mirva es una trotamundos y escritora de viajes finlandesa asentada en el Caribe.



**Haití** (p. 361) regala paz y perspectiva gracias a sus gentes, platos, costumbres y ritmos. Pese a las crisis recurrentes, su hospitalidad y tranquilidad, así como la impactante historia nacional, harán que el viajero anhele pasar más tiempo en la isla. Hace falta sentido de la aventura porque, a diferencia de muchos otros países, aquí no siempre siguen las reglas (o lo que dice Google).

### Kira Paulemon

Kira es una trabajadora humanitaria haitiana que disfruta escribiendo sobre Haití cuando tiene ocasión. Intenta hacer hincapié en la crisis que atraviesa su país sin dejar de enfatizar su belleza y humanidad.

IDM - LAZTLI/AM/SHUTTERSTOCK ©  
 DCHA - SIMON DANNHAEER/SHUTTERSTOCK ©



“Steve Howes es Josiah’s Bay”; oí estas palabras en **Nigel’s Boom Boom Beach Bar** (p. 179). Howes construyó su escuela de surf junto a un rompiente de Tórtola, pero fue arrasada por los huracanes un año después. Tras las tormentas, hizo lo contrario que muchos forasteros: se quedó en la isla. La escuela de surf BVI está abierta a cualquiera con buen rollo. Ningún sitio transmite mejor el espíritu acogedor de las Islas Vírgenes Británicas.

### Joe Sills

Instagram/Twitter: @joesills

Joe es escritor de viajes, fotógrafo y presentador de la galardonada serie de aventuras The Get Lost Podcast.

IDM - EROV/SHUTTERSTOCK ©  
 DCHA - BY MARC GUITARD/GETTY IMAGES ©



En una de las islas más exclusivas del Caribe, en un resort de lujo, sorprende ver el destartalado **Dune Preserve** (p. 70). El legendario club de música de Bankie Banx, edificado con madera de deriva y embarcaciones recicladas, invita a bailar con el mar y el cielo como telón de fondo. El encanto de Anguila no radica en la exclusividad, sino en una cultura rica, una naturaleza espectacular y una cálida bienvenida para todos.

### Mara Vorhees

habetwinswilltravel.com

Mara es escritora de viajes y coautora del libro de no ficción The Tsarina’s Lost Treasure.



Cuando vuelo a Santa Lucía, prefiero sentarme en la parte izquierda del avión para contemplar las emblemáticas montañas Pitons. **Soufrière** (p. 524) posee una belleza arrebatadora y sus picos son solo uno de los muchos atractivos naturales. En Sulphur Springs aguardan fuentes termales y baños de barro, el sendero Têt Paul parece una escalera al cielo y la fina arena de Sugar Beach es ideal para relajarse y observar las cumbres que dominan el horizonte.

### Nasha Smith

Twitter: @nashasmith / Instagram: @naturallynasha

Nasha es una escritora santalucense especializada en viajes, comida y deporte.



La **costa nororiental de Barbuda** (p. 92) sigue siendo un lugar salvaje que maravilla con playas de conchas rosas, manglares y rabihorcados. Se puede recorrer la árida senda que conduce a una cueva para admirar las copas de las palmeras ocultas en su interior y, a continuación, esquivando los cangrejos ermitaños, descender a la refrescante sombra que brinda este oasis tan inusual.

### Wendy Yanagihara

Instagram: @wendyyanagihara

Wendy es una escritora y artista que ha colaborado en más de 50 guías de Lonely Planet desde el 2003.



ESTADOS UNIDOS

Golfo de México

### Cuba

Admirar la magnífica arquitectura de La Habana (p. 220)

### República Dominicana

Sumergirse en la cultura dominicana en Puerto Plata (p. 302)

Pequeña Abaco

Gran Abaco

Eleuthera

Andros

BAHAMAS

Cat Island  
Exuma Cays

San Salvador

Long Island

CUBA

Isla de la Juventud

Mar Caribe

ISLAS CAIMÁN

Gran Caimán  
Pequeña Caimán

Caimán Brac

Gran Inagua

ISLAS TURCAS Y CAICOS

JAMAICA

HAITI

### Islas Caimán

Explorar las maravillas subacuáticas de Pequeña Caimán (p. 210)

### Jamaica

Saborear pescado y marisco fresco en Alligator Pond (p. 399)

### San Vicente y las Granadinas

Bailar al son de música internacional en el Bequia Music Fest (p. 577)

### Aruba

Probar el windsurf cuando soplan vientos fuertes (p. 103)

BERMUDAS 



**Bermudas**

Tomar el sol en rocosas  
playas de arena rosa  
(p. 677)

OCEANO  
ATLÁNTICO

**Antigua  
y Barbuda**

Observar cómo  
se pavonean  
los llamativos  
rabihorcados (p. 90)

**Guadalupe**

Relajarse en los  
islotes de Le Grand  
Cul-de-Sac Marin  
(p. 348)

**Puerto Rico**

Navegar junto  
al salvaje litoral  
de Rincón (p. 493)

SAN MARTÍN

ISLAS  
VÍRGENES  
BRITÁNICAS

ANGUILA

ANTIGUA Y  
BARBUDA

REPÚBLICA  
DOMINICANA

Mar  
Caribe

PUERTO RICO

ISLAS VÍRGENES  
DE LOS EE UU

SAN CRISTÓBAL  
Y NIEVES

GUADALUPE  
DOMINICA

**Barbados**

Visitar la destilería  
de ron operativa  
más antigua del  
mundo (p. 161)

**Santa Lucía**

Recorrer el verde  
Têt Paul Nature  
Trail (p. 525)

SANTA LUCÍA

MARTINICA

BARBADOS

ISLAS ABC

Aruba  
Curazao  
Bonaire

**Trinidad y Tobago**

Festejar el Carnaval día  
y noche (p. 590)

SAN VICENTE Y  
LAS GRANADINAS  
GRANADA

Tobago

TRINIDAD  
Y TOBAGO

VENEZUELA



# AGUA Y ARENA

Si bien el Caribe tiene fama mundial por su deslumbrante arena blanca y su mar turquesa, la gran variedad de playas impresionantes asombra a los nuevos visitantes. Desde lugares idóneos para el surf hasta negras bahías volcánicas y atolones coralinos bañados por aguas cristalinas, las islas de la región presumen de playas para todos los gustos. Y, por cada cala popular llena de sombrillas, hay varias franjas de arena apartadas del turismo masivo donde reina la calma.



## Tumbonas y sombrillas

Normalmente, tumbonas y sombrillas se alquilan para el día entero; aunque el precio suele ser fijo, más vale comprobarlo.



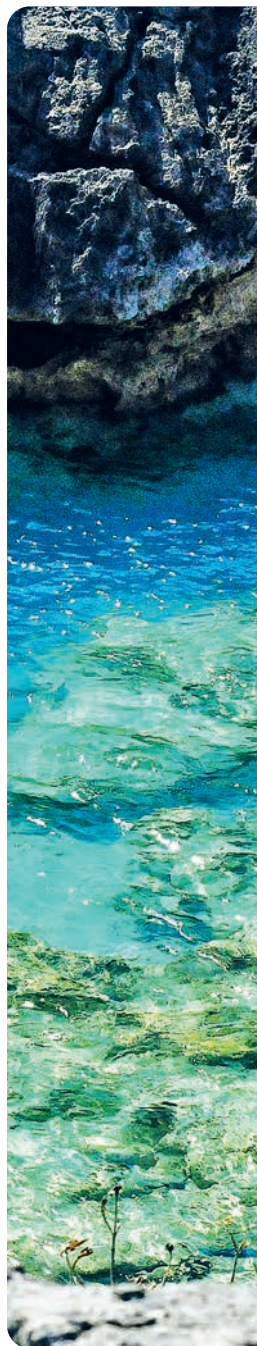
## Dónde nadar

A pesar de que el Caribe es sinónimo de aguas tranquilas, en muchas islas hay corrientes que pueden jugar malas pasadas; mejor preguntar antes de zambullirse.



## Ropa de playa

Los isleños están acostumbrados a que oleadas de extranjeros abarrotan sus playas, pero muchos son bastante conservadores; así pues, se recomienda vestir como ellos.





### LAS MEJORES PLAYAS

Tomar el sol, beber combinados de ron y pasar la tarde bailando en la hermosa **Shoal Bay East 1** de Anguila. (p. 66)

Lograr un bronceado uniforme en las playas nudistas de **San Martín 2**. (p. 561)

Reclamar una franja de arena blanca y suave en la tranquila **Brownes Beach 3** de Barbados. (p. 160)

Adentrarse en las brillantes aguas turquesas de las arrebatadoras playas de arena rosa de las **Bermudas 4**. (p. 677)

Practicar deportes acuáticos de día y escuchar música en directo de noche en la blanquísima **Seven Mile Beach 5** de Jamaica. (p. 406)



“En Pequeña Caimán (p. 209), que se explora en un día, las iguanas superan con creces a las personas y la mayoría de los visitantes son buzos atraídos por arrecifes y paredes de fama mundial.”



“Anse La Raye (p. 533) está muy animado en los viernes de pescado. Las calles se llenan de música ‘soca’, ‘reggae’, clásicos locales y risas estruendosas, mientras se sirven succulentos platos de pescado fresco preparado a la parrilla o en ollas de carbón.”

### geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona  
www.geoplaneta.com - www.lonelyplanet.es

### Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda  
www.lonelyplanet.com  
Contacta con Lonely Planet en: [lonelyplanet.com/contact](http://lonelyplanet.com/contact)

### Islas del Caribe 1

1ª edición en español - abril del 2024  
Traducción de *Caribbean Islands*, 9ª edición - diciembre del 2023  
© Lonely Planet Global Limited

### Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª 08034 Barcelona (España)  
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd  
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, D08 TCV4 Dublin, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

- © Textos y mapas: Lonely Planet, 2024
- © Fotografías 2024, según se relaciona en cada imagen
- © Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2024
- © Traducción: Carmen Gómez Aragón, Sigrid Guitart, Jaume Muñoz, Eduard Portas, 2024
- © Reproducciones de cubiertas p. 45: 1. Cortesía de © Libros del K.O.; 2. Cortesía de © Fiorido Editorial. 3. Cortesía de © La Línea del Horizonte; 4. Cortesía de Seix Barral, un sello de © Editorial Planeta S. A.

### Fuentes de datos para los mapas:

- © Lonely Planet
- © OpenStreetMap <http://openstreetmap.org/copyright>

ISBN: 978-84-08-28130-6  
Depósito legal: B. 17.004-2023  
Impresión y encuadernación: Egedsa  
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property](http://www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property).

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.

**“Paisajes paradisíacos y culturas isleñas fascinantes que comparten una contagiosa visión despreocupada de la vida, así es el Caribe.”**

### Experiencias asombrosas

Conocimiento experto, nuevas miradas, joyas sorprendentes

### Fuera de ruta

Nuestros autores locales te llevan a lugares inesperados

### Este es tu viaje

Da rienda suelta a tus pasiones y prepara tu viaje perfecto

## Crea un viaje inolvidable

- Anguila ● Antigua y Barbuda ● Aruba ● Bahamas ● Barbados ● Bermudas
- Bonaire ● Cuba ● Curazao ● Dominica ● Granada ● Guadalupe ● Haití ● Islas Caimán
- Islas Vírgenes Británicas ● Islas Vírgenes de EEUU ● Islas Turcas y Caicos ● Jamaica
- Martinica ● Puerto Rico ● República Dominicana ● San Cristóbal y Nieves
- Santa Lucía ● San Martín ● San Vicente y las Granadinas ● Trinidad y Tobago

geoPlaneta



10335881



## NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en ayudaros a planificar el viaje perfecto. Nuestras recomendaciones se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, y os ayudarán a viajar mejor y a tener una experiencia más auténtica. Lonely Planet siempre os mantendrá informados de todas las novedades interesantes y podréis descubrir lugares sorprendentes y poco masificados.