

# CONSEJOS PRÁCTICOS-QUITO

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2014

### **Situación geográfica**

Situada en el lado occidental de la cordillera de Los Andes y en plena mitad del mundo, a 2800m de altura, se encuentra la capital de Ecuador.



Placa del Monumento a la Mitad del Mundo, Quito, Ecuador.

Esta posición hace que las estaciones sean prácticamente imperceptibles en la ciudad, ya que las temperaturas son bien parecidas a lo largo del año. Las temperaturas oscilan entre los 25 grados centígrados de día y los 2 grados de noche. Yo he estado en invierno, habiendo llegado en septiembre.

Durante la primera hora de la mañana se puede ir con algo de abrigo, a medio día se parece al verano español, sobre las 15h de la tarde a menudo llueve, y por la noche se puede ir también con alguna chaquetilla. Es aconsejable salir con varias capas que se puedan ir quitando y con un paraguas. La temperatura en general es bastante agradable. Hay que cuidarse del sol, pues al estar en la mitad del mundo, los rayos caen perpendiculares, por lo que es aconsejable darse pantalla total en el rostro antes de salir de casa.

### **Transporte**

Quito es una ciudad larga (80 km de largo por 5 km de ancho). Como la ciudad tiene esta característica, está mejor comunicada a lo largo que a lo ancho. A lo largo cuenta con la Ecovia, el Trolebus y el Metrobus. Mientras que a lo ancho la ciudad está comunicada por autobuses, cuyas indicaciones no cuentan con la accesibilidad de los primeros. Estos transportes públicos son bastante económicos, por 0'25 centavos pueden utilizarse. La Ecovia es rápida porque tiene su propia vía, no afectándole el tráfico en las horas de mayor densidad. El hándicap es que en las horas punta se llena a rebosar, convirtiéndose en el lugar más propicios para los robos, así que hay que tener cuidado con las pertenencias.

Además en Quito, ir en taxi es bastante económico. Hay una aplicación en el móvil "Easy Taxi", con la que se pueden pedir, llegan con el número de placa y creo que cuestan solo 0'50 centavos más que cogiéndolos en la calle. Los taxis oficiales son amarillos y llevan número de placa. Si es de día, hay que pedir que pongan el taxímetro; si es por la noche, deberían ponerlo, pero no lo hacen, así que se negocia el precio. Los números de las cooperativas de taxi, por lo general funcionan, pero hay días que están colapsados, y en ese momento te encuentras con que no pueden ofrecerte el servicio. Creo que la aplicación "Easy taxi" es lo que mejor funciona.

Para viajar, hay cooperativas de autobuses que llevan a casi cualquier parte, y salen por un precio bastante económico. Estos autobuses salen de las terminales del Norte (Ofelia y Carcelén) o de la terminal del Sur (Quitumbe), dependiendo del destino. Veréis que a menudo, suben a vender chifles y otros productos a los autobuses (especialmente en los trayectos cortos). En los trayectos largos, a veces no hacen descanso, pero, al menos, estos autobuses suelen llevar baños.

Para excursiones cortas, si se hace un grupo, se puede alquilar una buseta; por ejemplo, al Quilotoa costó unos 100\$, que dividido entre los que íbamos nos salió a unos 15\$.

## **Alojamiento**

Una vez en Quito se acaba encontrando, pero no es tarea fácil dar con personas que arrienden habitaciones en departamentos (pisos) para compartir, y menos por tres meses.

Para los primeros días, o incluso si se desea permanecer más tiempo, hay un albergue cerca de la Embajada en el que arriendan habitaciones por alrededor de 250\$ al mes, se

llama La Casona de Mario. También hay un hostel recomendable en la Veintimilla con 6 de Diciembre, se llama Casa Helbling.

Hay un bloque de apartamentos, el edificio Galicia, en la Alpallana con República, lleno de españoles, viene bien para que te ayuden, y tiene buena comunicación. Son departamentos individuales, o para parejas, que creo oscilan entre los 350 y los 450\$ al mes.

Para los becarios de la embajada, recomiendo que busquen piso en La Floresta (el barrio de la Embajada). El principal valor de La Floresta está en la calidad de vida que da ir al trabajo andando, y que está bastante bien comunicada y céntrica con respecto al resto de la ciudad. Además este barrio tiene el 8y ½ (sala de cine alternativa), El Pobre Diablo (caro, pero hacen conciertos de jazz), La Cleta (bar con decoración de bicicletas, algo más económico que El Pobre); también está cerca de la Casa de la Cultura (donde proyectan películas y hay exposiciones gratuitas). A lo que habría que añadir su proximidad con La Puerta de Alcalá, un bar donde se reúnen gran parte de los becarios, prometeos y trabajadores españoles en Quito (los jueves a partir de las 19h). Es un bar españolazo, pero si no encontráis gente, allí habrá alguien. Aunque, si podéis sumergiros en Ecuador, mejor que recurrir a lo ya conocido.

Yo recomiendo que antes de llegar a Quito, os pongáis en contacto con becarios que estén en la ciudad, del ICEX, del AECID, o de otros lugares. Estos contactos podréis pedirlos en la Embajada, allí os los facilitaran, y los becarios podrán ayudaros. Se publican anuncios de alquileres los domingos en el periódico El Comercio, pero en Ecuador se funciona más por relaciones. Por ello, también recomiendo que reviséis vuestra lista de contactos, seguro que a través de algún conocido hay alguien en Quito con quien podáis contactar. En mi caso ha sido así y he tenido mucha suerte.

## **Ocio**

La ciudad fue declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad en 1978 por la UNESCO, debido a la gran riqueza histórica que la constituye. En el centro histórico, podemos visitar museos como la Casa del Alabado, que nos remonta al pasado preincaico y precolombino. Pero la mayor parte del Centro Histórico recuerda al pasado colonial y la llegada de los conquistadores, fruto de ese pasado son las construcciones civiles e iglesias, como *La Compañía de Jesús*, *San Francisco*, *Santa Clara*, *Santo Domingo* o

*San Agustín*, entre otras. Iglesias que manifiestan el barroco quiteño, uno de los máximos representantes del barroco latinoamericano.



Vista nocturna del Centro Histórico de Quito, Patrimonio Cultural de la Humanidad.

Además de las manifestaciones del pasado quiteño, destacan las contemporáneas. En este sentido cabe señalar, la Fundación Guayasamín y la Capilla del Hombre, dedicadas a las colecciones y obra del artista pictórico ecuatoriano Oswaldo Guayasamín. Pero también cabe mencionar el Centro de Arte Contemporáneo, que alberga exposiciones y talleres gratuitos.



*El grito (de los pueblos)*, Oswaldo Guayasamín.

Además de las actividades culturales que oferta la ciudad, Quito es un país maravilloso para viajar. Se puede elegir entre sierra, selva y playa. En la sierra, podemos hacer excursiones por los números volcanes del Ecuador, como el Cotopaxi, el Rucu, el Quilotoa, el Chimborazo, o el Pululahua, entre otros. Si queremos visitar la selva, hay bastantes lugares que son preamazonia como Tena o Puyo, que son fantásticos para viajar. Pero el Cuyabeno representa la Amazonia en su esencia, y es el lugar más económico para insertarse en el corazón de la selva. Al Cuyabeno se ha de ir con tour, los tours oscilan entre los 230\$ y los 250\$, más el transporte (si es en autobús, 30\$ ida y

vuelta). En playa destaca Montañita, si lo que se desea es fiesta estilo latino y surf (la playa se encuentra entre las 15 mejores a nivel internacional para este deporte), no ha de sorprender la abundancia de argentinos surfers en el lugar (como maños en Salou). Si se desea algo más tranquilo, hay otras playas en Esmeraldas y Manabí, o ya por la zona de Guayaquil.



Paseo en Canoa, Cuyabeno, Amazonía ecuatoriana.

A las actividades culturales y a los viajes, hay que sumar la zona de bares para salir en Quito. Esta zona es la Foch, o Mariscal Sucre, está muy cerca de la Floresta. En este lugar hay múltiples bares, y es lo más parecido al Casco de Zaragoza. Allí pueden encontrarse desde restaurantes, hasta típicos bares de fiesta, pasando por salsotecas. Si lo que se desea simplemente es tomar algo, están los lugares antes citados en la Floresta, o bares como el Dios No Muere, en el Centro Histórico. También destaca la zona de la Ronda, en el centro, para pasear y tomar unos canelazos. A todo ello habría que añadir el Café de Guápulo, en el barrio del mismo nombre, de estética andina; teóricamente es un bar de artistas, y allí también se pueden tomar canelazos. Guápulo está bastante alto, por lo que cuesta un poco llegar hasta allí y los taxistas a veces no quieren subir.

### **Más información**

Ecuador realmente merece la pena. Si piensan quedarse un tiempito, traigan los títulos apostillados (esto es aplicable para cualquier país de la Haya). Para ello el primer paso es ir a Delegación de Gobierno en Zaragoza. Aquí hay más trabajo que en España, aunque en un par de años probablemente se corte el grifo con los españoles. El proyecto con España, lleva aproximadamente desde 2013 y estaba pensado para unos cuatro o cinco años. Aunque igualmente, si no cambian las cosas en España, seguramente haya

más oportunidades laborales aquí. Las condiciones de los trabajadores no son maravillosas, pero hay posibilidades de encontrar trabajo en el área de lo que se ha estudiado.

Tema de inseguridad, a mi me preocupaba un montón cuando vine; con lo que oía de Ecuador, me imaginaba un atraco en cada esquina, cada día y a cada hora. Olvidadlo, no tengáis miedo. Hay que tener cuidado, más que en España. Por la noche hay que ir en taxi fiable, los domingos es una ciudad fantasma, es mejor no adentrarse por el sur (al menos cuando todavía se nos ve como carne fresca), en la ecovía hay que controlar bien las cosas... Pero no hay un atraco en cada esquina, ni he visto pistolas (a uno de los españoles, si que le atracaron con pistola, pero no pasa en cada rincón, ni a todas horas, y es al único de mi entorno al que le ha ocurrido). Quito es una de las ciudades más seguras de Latinoamérica, hay que tener precaución, pero yo no he tenido miedo y se puede caminar tranquilamente.

Para la selva, no recomiendo tomar Malarone, vine con dos cajas y están enteras. Estas pastillas contra la Malaria, tienen efectos secundarios perjudiciales. Comprad en una farmacia de Quito, Complejo B, son vitaminas que provocan un olor en el sudor que espanta a los mosquitos; cuestan 0'5 cada pastilla, hay que tomar tres diarias, desde la semana de antes de ir a la selva y durante la estancia. Llevad el repelente de mosquitos más fuerte. Igual que para el sol, en Quito, utilizad pantalla total cada mañana.

El trabajo en la embajada, no es tan activo como pueda imaginarse, esto puede cambiar con los diferentes encargados, pero la mayor parte de las embajadas parecen funcionar de este modo. La embajada es una casona de estilo colonial y el personal es agradable. Ecuador es país muy recomendable para viajar y con oportunidades. Recomiendo este destino, un gran desconocido para muchos.

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2013

### **Situación geográfica de la ciudad**

El emplazamiento de la capital data de tiempos prehispánicos, aunque nada queda de aquellos tiempos. Los primeros habitantes de la zona fueron los pacíficos quitu, que dieron nombre a la localidad. Los quitu se mezclaron con la tribu costera de los caras, lo que originó un nuevo grupo indígena llamado shyris.

Alrededor del año 1300 d.C., los shyris y los puruhaes se unieron a través de matrimonios y sus descendientes lucharon contra la invasión inca a finales del s. XV. A la llegada de los españoles en el año 1526, Quito era una importante ciudad inca. Dispuesto a evitar el fin del imperio, un general de Atahualpa llamado Rumiñahui decidió arrasarse la urbe poco antes de la llegada de las huestes europeas. El 6 de diciembre de 1534, el teniente español Sebastián de Benalcázar fundó la nueva capital sobre las ruinas de la antigua ciudad inca.

Quito es la ciudad capital de la República del Ecuador, y también de la provincia de Pichincha, y es la segunda ciudad más grande del país después de Guayaquil, con una población estimada en 1.619.432 habitantes. Además, es cabecera del área metropolitana que la forma, conocida como Distrito Metropolitano de Quito, que incluye numerosas parroquias (pueblos) de los alrededores. Su ubicación dentro del país es al noroeste. Se extiende a lo largo de un alto valle andino en dirección norte – sur conocido con el nombre de la Hoya de Guayllabamba en las laderas orientales del volcán Pichincha (en la parte occidental de los Andes), aproximadamente a una altitud promedio de 2.800 metros sobre el nivel del mar.

La urbe andina fue la primera capital del mundo en ser declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad, por parte de la UNESCO en 1978. Además, de ser reconocida como Capital Americana de la Cultura en el año 2011.

### **Transporte**

En Quito hay tres transportes públicos eléctricos: el trole, el ecovía y el metrobús. Recorren de norte a sur las tres principales arterias de la ciudad, y cada línea tiene sus propias estaciones y carriles cerrados al tráfico de automóviles, por lo que son rápidos y eficaces. Al tratarse del medio de transporte más rápido, también es el más masificado. Circulan cada 10 minutos aproximadamente de 6.00 a 00.30 horas, con mayor frecuencia en hora punta, y el billete cuesta \$0.25. El trole recorre Maldonado y la avenida 10 de Agosto. Su final de línea está en la terminal Quitumbe, 5 km al suroeste de la ciudad vieja. En el casco antiguo, los troles que se dirigen al sur toman la ruta oeste por Guayaquil, mientras que los que se dirigen al norte toman la ruta este por Montúfar y Pichincha. El ecovía recorre la avenida Napo y la 6 de Diciembre. El comienzo de la línea se ubica en la Estación norteña de Río Coca, y su finalización en Quitumbe al sur. Y por último, la línea más moderna es el metrobús, que recorre la avenida América y la avenida De La Prensa desde la Estación Marín Chillós (al sur del Parque Itchimbía) hasta la Estación Ofelia (al norte del aeropuerto).

Además, existen otro tipo de autobuses, los denominados “alimentadores” cuyo recorrido es fijo y normalmente de modo transversal a la ciudad (esto es, de oeste a este). Su precio también es igualmente de \$0.25. Son cómodos y seguros, aunque también están bastante saturados. Dichos tipos de autobuses, son de

distinto color (normalmente azul y/o rojo), llevan carteles con su destino colgados en el parabrisas y/o en las ventanas (no existen rutas numeradas), además el asistente del conductor gritará constantemente asomado a la puerta los próximos destinos del autobús (el viajero recordará con agrado dichos gritos a la vuelta del Ecuador, véase por ejemplo: “¡¡Guápulo, Guápulo, sigan, sigan, Guápulo!!”). En caso de duda, los conductores suelen informar amablemente al viajero del autobús que debe tomar si ha subido al vehículo equivocado. En este tipo de autobuses si vas de pie hay que agarrarse muy bien porque los arranques son bruscos y las frenadas también. Además, en alguna ocasión el becario podrá ver como se pican los conductores entre ellos, doblando los espejos retrovisores o incluso arremiéndose demasiado entre ellos.

Los taxis, todos son de color amarillo y tienen una pegatina roja en la ventana con la palabra “Taxi”. Normalmente la oferta es abundante, pero en hora punta, los fines de semana y los días lluviosos, el tiempo de espera puede prolongarse. Los taxistas están obligados por ley a utilizar el taxímetro, y la mayoría lo hacen. En caso de que no lo utilicen, se plantean dos opciones, por un lado tomar otro taxi, o bien, pactar el precio del transporte antes del inicio del mismo. Normalmente, los desplazamientos no deberían en ningún caso superar los \$4.00, a menos que sean desplazamientos realmente largos. Por la noche y los domingos, los taxistas suelen pedir un suplemento que no debe doblar en ningún caso el importe del trayecto.

Por último, decir que está planificada la construcción de una línea de metro subterráneo en la ciudad, cuya construcción arrancará a finales del año 2012, tras los respectivos estudios para su construcción realizados por la española Metro Madrid. La línea 1 de 23 kilómetros recorrerá la ciudad de norte a sur, uniendo la Terminal Terrestre de Autobuses de Quitumbe y El Labrador. Gregorio: Sinceramente, no sé si se han iniciado los trabajos de la construcción del metro de Quito, lo que sí puedo decir que en Enero de 2014 he visto carteles anunciando que el norte y el sur de Quito estarán unidos en un recorrido de 38 minutos por el metro.

## Alojamiento

Casi todos los viajeros suelen alojarse en el barrio de la Mariscal Sucre, en las inmediaciones de la avenida Amazonas, que cuenta con una impresionante oferta de alojamientos. El barrio de La Floresta es una alternativa agradable y segura a Mariscal, y a solo a unas cuadras de distancia. Otra opción, es la zona que se encuentra entre la ciudad nueva y el casco antiguo (al sureste del Parque El Ejido, cerca del Instituto Geográfico Militar) que se encuentra entre 10 y 15 minutos andando a pie tanto del casco antiguo como de Mariscal. El mayor problema del becario será la dificultad de encontrar un alojamiento que reúna todos sus requisitos (esto es, presupuesto, situación, amueblado, etc), además se le unirá a ello, la complicación de que la mayoría de arrendatarios en la ciudad son reticentes a realizar un contrato por un periodo inferior a un año. Sin embargo, una contradicción es el ser extranjero. Por un lado es un aspecto positivo, puesto que tienen una imagen de mayor formalidad respecto al ecuatoriano, según el cuidado del inmueble y el cumplimiento al pago. Por otro lado, se observa como algo negativo puesto que es más probable ser engañado a la hora de concretar un precio, mucho más alto que el que se le cobraría a un ecuatoriano por el mismo inmueble. Es necesario andarse con mucho ojo.

Entrando en mayor detalle, recomendación de hostales económicos para los primeros días mientras se conoce la ciudad y se busca alojamiento más permanente. Son dos, Casa Bambú (Solano E5-27, véase <http://www.hotelbambuecuador.com>) y Aleida's Hostal (Andalucía 559, véase <http://www.aleidashostal.com.ec/>), ambos situados en la ciudad nueva. Económicos y limpios.

Para un alojamiento menos provisional para los meses que duren las prácticas, mis recomendaciones son las siguientes (no figuran por orden de preferencia). En primer lugar, intentar buscar alojamiento en una residencia de estudiantes, en la ciudad existen muchas para estudiantes universitarios. Un lugar recomendable sería la económica Residencia Universitaria GIRASOL (Solano 1088 y Jesús María Yopez, véase <http://www.residenciauniversitariagirasol.com>), edificio cuidado y ambiente joven (aunque con escasa presencia de extranjeros), sin embargo la ubicación es un poco distante. Otra opción sería Alberto's House (García 545, véase <http://www.albertohouse.com>) con privilegiada ubicación en la ciudad y bonito lugar, sin embargo su costo es más elevado a la opción anterior. Dicho sitio acoge en mayor medida a voluntarios y a cooperantes extranjeros que a estudiantes universitarios ecuatorianos. En las anteriores opciones, el becario puede contactar con ellos para una reservación antes incluso de poner un pie en la ciudad.

En segundo lugar, optar por casas particulares donde arriendan dormitorios (pueden ser con baño individual o no) y se comparten con los otros inquilinos el resto de zonas. Quiero destacar dos opciones más. Primero, una opción interesante sería la suministrada por un amigo de un empleado del Consulado. Dicho amigo, Ramiro Burbano, arrienda dormitorios a extranjeros en un departamento de su propiedad (avenida Mariana de Jesús 930 E6-27 y avenida Amazonas), su ubicación, conservación, y el trato, lo sitúan como una recomendable alternativa.

En mi caso, yo he pasado los tres meses de las prácticas alojado en el departamento del señor Ramiro Burbano, y no tengo ninguna queja, al contrario todo perfecto. El departamento está situado al lado del centro comercial "El Jardín"

y está muy cerca del parque la Carolina un parque muy práctico para hacer deporte y ver eventos del distrito metropolitano de Quito, y del Consulado está a unos 15 minutos andando. Para contactar con él dejo su correo electrónico: [topoburbano@hotmail.com](mailto:topoburbano@hotmail.com).

Segundo, el departamento donde un servidor se alojó durante su periodo de prácticas situado en 9 de Octubre 770 N22-150 y Veintimilla, piso en buenas condiciones. Es arrendado por los hermanos Salazar (Germán o Antonio), véase para contactar [apartmentsquito@gmail.com](mailto:apartmentsquito@gmail.com).

## Ocio

Gran parte de la oferta se concentra en la zona de la Mariscal y sus alrededores, donde apenas se nota la diferencia entre un bar y un club nocturno. Los locales de esta zona suelen ser ruidosos, frecuentados por extranjeros y un tanto desafortunados. En los disco-bares se suele cobrar entrada, normalmente con una consumición incluida. Si se tiene intención de salir hasta muy tarde (normalmente todos los locales se cierran a las 3:00 o 3:30 horas de la mañana), es recomendable tomar un taxi para volver a casa. Entre los locales nocturnos, mi recomendación sería Bungalow 6 y Antartic en donde se disfruta de un ambiente muy parecido al de cualquier discoteca española. Para tomar simplemente una copa, cualquiera de los situados en las inmediaciones de la Plaza Foch. Interesantes opciones son Finn McCool's y Coffee Tree.

Abandonando la zona moderna de la ciudad para salir de farra, otra opción insustituible es ir a La Ronda a tomar unos canelazos (ponche caliente de aguardiente con canela y azúcar) y una empanada de viento (empanada de queso de masa frita crujiente espolvoreada con azúcar).

Existe en la ciudad una amplia variedad de ocio, además del tomar unas bebidas en algún lugar, desde las típicas visitas turísticas hasta ir a presenciar un partido de fútbol del campeonato ecuatoriano al Estadio Olímpico Atahualpa o al moderno Estadio Rodrigo Paz Delgado (también conocido como La Casa Blanca). También, se puede ir al cine en alguno de sus numerosos centros comerciales (Gregorio: en el centro comercial "El Jardín" no hay cines, pero sí que hay en el centro comercial que está al final del parque "La Carolina" en la Av. Naciones Unidas, también hay cines en otro centro comercial que creo que está entre la Av. Naciones Unidas y Av. América). O perderse en el vasto mundo de las artesanías en sus múltiples mercadillos callejeros, recomendable realizar las compras de recuerdos en el Mercado Artesanal La Mariscal, si uno quiere se puede hacer corriendo, no es exclusivo para bicicletas). Además, otra opción recomendable para un fin de semana (cuando ya se lleve algún tiempo en la ciudad, y uno se haya adaptado a la altitud) es la excursión a pie desde el Teleférico (: el viaje cuesta \$8.50) hasta la cumbre del Guagua Pichincha o del Rucu Pichincha, volcanes ambos poco activos situados a casi 5.000 metros. Planes de ocio en su tiempo de esparcimiento no le van a faltar al becario en la ciudad de Quito.

Es obligatorio negociar el precio antes de realizar ninguna adquisición. Además, se puede ir a visitar uno de los numerosos museos de la ciudad, no se debeir uno sin visitar ni el Museo Nacional en la Casa de la Cultura Ecuatoriana ni el Museo y la Capilladel Hombre realizados por el mismo autor Oswaldo Guayasamín. Otra opciones la de realizar deporte (no es conveniente cuando esde noche)en el Parque de La Carolina o en el Parque Metropolitano. En el ámbito del deporte, se

debe realizar el Ciclo Paseo de los domingos en bicicleta, en donde todos los domingos se cierra al tráfico rodado de vehículos unos 30 kilómetros de la capital quiteña para el disfrute de sus ciudadanos (si uno quiere se puede hacer corriendo, no es exclusivo para bicicletas). Además, otra opción recomendable para un fin de semana (cuando yase lleve algún tiempo en la ciudad, y uno se haya adaptado a la altitud) es la excursión a pie desde el Teleférico (el viaje cuesta \$8.50) hasta la cumbre del Guagua Pichincha o del Rucu Pichincha, volcanes ambos poco activos situados a casi 5.000 metros. Planes de ocio en su tiempo de esparcimiento no le van a faltar al becario en la ciudad de Quito.

### **Más información**

En dicho apartado comento diferentes aspectos a remarcar de la vida diaria en Quito.

En primer lugar, el clima. Encaramada en los Andes pero cerca del Ecuador, Quito disfruta de días templados y noches frescas casi todo el año, con un promedio de temperaturas nocturnas de 7°C diurnas de 25°C. Las variaciones estacionales son poco acusadas, con una temporada lluviosa de octubre a mayo (abril es a menudo el mes más húmedo) y otra más seca y algo más cálida de junio a septiembre. Decir que en la ciudad a lo largo de todo el año, sus días disponen de prácticamente doce horas de luz y otras tantas de oscuridad, fiel reflejo de estar en la mitad del planeta, anocheciendo aproximadamente a las 18:00 o 18:30 horas. Aquí debo mencionar que la temperatura de Quito es como la primavera de España, pero el sol es de agosto. Aconsejable traer crema solar, gafas de sol especiales para los rayos solares en esta altitud.

También se debe tener especial cuidado con la altitud, puesto que Quito se encuentra a 2.800 metros sobre el nivel del mar, y no se estará acostumbrado en un principio. A la llegada, se debe minimizar los esfuerzos físicos, comer poco y beber abundantes líquidos (no alcohólicos). En eso doy fe de los efectos de la altitud, porque los sufrí en primera persona, durante los primeros días subía las escaleras con dificultad por falta de oxígeno y si comía más de la cuenta me entraba un sueño tremendo, ya que a esa altura necesitas más sangre para realizar el proceso digestivo.

En cuanto al tema de la seguridad, decir que Quito no es una ciudad peligrosa. Solo es necesario seguir unas mínimas reglas de seguridad personal como en cualquier otro. En mi caso, como la central del Banco de Guayaquil estaba más cerca de la casa donde me alojaba, iba siempre a sacar dinero ahí, está en la Av. Amazonas pasado el centro de convenciones que hay en el parque "La Carolina". No es conveniente caminar solo por la calle de noche, tener especial cuidado con tus pertenencias en los autobuses y en las zonas turísticas, no exhibirse en demasía como un extranjero (no ir con la cámara ni la guía en todo momento en la

mano), no tomar taxis ilegales, etc. Si se siguen unas pequeñas recomendaciones se disfrutará de todo lo bueno (que es mucho) que puede ofrecer la ciudad. Ecuador utiliza el dólar estadounidense. Los billetes y las monedas impresas por EE.UU. son de uso común, aunque el país también produce sus propias monedas. En referencia al tema de la disposición del dinero, el Banco de Guayaquil, el Banco del Pacífico, y el Banco del Pichincha, admiten las tarjetas de débito y de crédito españolas, por tanto emplearas sus cajeros para disponer del dinero (pagando la correspondiente comisión). En mi caso, como la central del Banco de Guayaquil estaba más cerca de la casa donde me alojaba, iba siempre a sacar dinero ahí, está en la Av. Amazonas pasado el centro de convenciones que hay en el parque "La Carolina".

Según la telefonía, para comunicarte con España la mejor opción es Internet. En concreto, la utilización del programa llamado Skype, con el cual puedes hablar gratuitamente de ordenador a ordenador, o sino llamar a un teléfono fijo por una cantidad mínima de dinero. El prefijo internacional del país es 593 (marcando antes el prefijo internacional, esto es marcar de igual modo 00 o +). Cada una de las provincias en que está dividido administrativamente el país tienen su prefijo particular (véase por ejemplo el prefijo de la provincia de Pichincha es 02). Todos los códigos regionales empiezan por 0, dichos prefijos no se marcan si se llama desde la misma provincia, amén que se haga desde un móvil.

Para comunicarte con las personas de dentro del país, la mejor opción es comprar un celular ecuatoriano, puesto que además de ser mucho más barato que utilizar el móvil de España, éste en la mayor parte de los casos no lo podrás utilizar por el distinto ancho de frecuencia que utilizan ambos países.

En la actualidad, no existe un convenio de asistencia médica firmado entre los países, por tanto es necesario disponer de un seguro privado antes de ir al país para situaciones de emergencia. En referencia al tema de la vacunación, decir como para dicho país no existe en la actualidad ninguna obligatoriedad, sin embargo si existen una serie de vacunas recomendadas. Entre ellas, la de la Fiebre Amarilla, la Fiebre Tifoidea y la de la Hepatitis B. Para mayor información acercarse al Centro de Vacunación Internacional más cercano al domicilio habitual. Recomiendo ir al Centro de Vacunación Internacional y ponerse las vacunas que nos recomienden. En mi caso, tuve alguna reacción con ellas, estuve enfermo una semana antes del viaje. Pero, no estoy nada arrepentido de haberme las puesto, tuve una intoxicación alimenticia al comer pescado el 31 de diciembre, gracias a un antihistamínico la reacción alérgica me desapareció (la piel y los ojos rojos), pero creo que también tuvieron que ver las vacunas que me habían puesto porque no experimente ninguno de los efectos secundarios típicos de una intoxicación alimentaria: diarrea, vómitos y picores... Por último, recomiendo encarecidamente incluir en la maleta los siguientes elementos indispensables (aunque todos ellos se pueden adquirir acá en el país cuando se llegue): protección solar, repelente de mosquitos, chubasquero, botas de media montaña

(para realizar senderismo), y por último, adaptador del enchufe (aquí los enchufes son planos).

También recomiendo incluir en la maleta un paraguas pequeño para ir a trabajar y bañador por si quiere ir a Baños que está por la zona de Mindos (aguas termales y zona muy turística).

## VISADOS

Desde el Consulado recomiendan tramitar la Visa 12-III, dicha visa es para personal administrativo de consulados y embajadas. Para tramitarla, desde el Consulado solicitarán que envíes una copia escaneada de los datos biográficos del pasaporte y las fechas de realización de las prácticas. (Recomendado dejar una holgura de 15 días entre el inicio y el fin de prácticas, por la cosa de los vuelos), ya que con esta información la envían al MAEC para tramitar una Nota Verbal necesaria para tramitar la visa. Al cabo de unos días, desde el MAEC nos comunican mediante correo electrónico de que podemos pasar a recoger nuestra Nota Verbal a la sede central del MAEC. Por si acaso para asegurarnos de dónde se tramita la Visa 12-III, porque puede cambiar. Pero esta visa solo se puede obtener en Madrid, (recomiendo llamar al Consulado o a la Embajada de Madrid y preguntar por la misma por si cambia el sistema de un año para otro) en mi caso, llame primero al Consulado de Ecuador en Madrid y me dijeron que dicha Visa se obtenía en la Embajada de Ecuador en Madrid. Antes de ir entrar en la página de oficial del Ministerio del Interior de Ecuador y en la sección de visados ver los requisitos, algún requisito no es necesario pero por si acaso bajarse un formulario que piden. Desde la Embajada también nos dicen que papeles debemos llevar. Entonces una vez recogida la Nota Verbal del MAEC (que no deja de ser una declaración de que vamos a realizar prácticas en el Consulado o Embajada de España por un determinado periodo de tiempo), nos vamos a la Embajada de Ecuador en Madrid, y allí entregamos la documentación, en mi caso creo que era: dos fotografías tamaño carné, la Nota Verbal, el formulario que podemos descargar y el pasaporte. Debemos dejar el pasaporte porque nos tienen que poner el sello de la Visa 12-III, esto puede tardar unas 2 semanas, pero recomiendo llamar antes por si la cosa se retrasa y estamos esperando a que concluya este proceso para comprar los billetes del avión. Además, para ir a recoger el pasaporte debemos ir nosotros personalmente o un representante con una autorización hecha por nosotros en el que autorizamos la retirada del pasaporte en nuestro nombre. Cuando retiremos el pasaporte, nos darán una carta con un papel que nos servirá para registrar la Visa 12-III una vez que estemos en Ecuador, ya que hay obligación de registrarla en 30 días desde su llegada. Con esto concluimos el proceso de obtención de la visa.

Una vez que llegamos a Quito (Ecuador) el proceso de registro de la Visa 12-III los papeles: papel de registro de la visa, dos fotografías, pasaporte y formulario de registro (el mismo que se descarga de la Web) nos lo pedirán desde el Consulado para enviárselos a la Embajada y así tramitarnos el registro de la Visa. Así después de un tiempo recibiremos los pasaportes con nuestro auténtico visado, como una pegatina.

Recomendación: Durante todo el tiempo que dura este proceso es recomendable hacerse una fotocopia compulsada por el Consulado de España en Quito del pasaporte y la visa inicial, además también es recomendable no llevar encima el pasaporte original para no perderlo o que nos lo roben.

En el trabajo se dispone de media hora para comer, se puede comer en una especie de comedor que tiene el Consulado o como en mi caso ir a fuera a comer, al lado del Consulado hay un sitio, que iba todos los días, cuyo menú cuesta \$ 2.75, dicho menú incluye un primero, un segundo, el jugo (zumo) y el postre. No recuerdo el nombre del sitio pero se puede preguntar a los compañeros del Consulado (C/ La Pinta y La Rábida), como por ejemplo a César el conductor o Lucho que está en el archivo, ambos suelen ir a comer ahí.

Otro consejo es con referencia al tráfico en la ciudad, hay que tener mucho cuidado con los pasos de cebra, los coches no suelen parar cuando uno está cruzando, al contrario aceleran. También debo decir que como apenas hay semáforos para los peatones, hay que estudiarse los semáforos de los coches para saber cuándo cruzar, y aún así la persona lo tendrá que hacer corriendo.

### **Situación geográfica:**

La república del Ecuador está situada en América del Sur, al noroeste, latitud 0°00'. Es ribereño del Océano Pacífico y tiene una superficie de 281.341 Km<sup>2</sup>. Limita al norte con Colombia, al sur y este con Perú y al oeste con el Océano Pacífico. Ecuador se divide en 24 provincias separadas en cuatro zonas muy diferenciadas, la Sierra, la Costa, la Amazonía y las Islas Galápagos. El idioma oficial es el castellano y la única moneda de curso legal es el dólar estadounidense. Quito está situada en la zona de la Sierra Andina, que atraviesa Ecuador de norte a sur y que está conformada por dos sierras montañosas volcánicas.

### **Transporte:**

Existen varias maneras para desplazarse por la ciudad de Quito. Si lo que quieres es transporte público, existen 3 medios, Ecovía, Trolebus y Metrobus; cada uno de ellos circula por su propio carril y cruza de norte a sur las 3 avenidas principales de la ciudad. Sólo cuesta 0,25 centavos, es decir, es rápido, práctico y muy económico, es por ello, que lo usan una gran cantidad de gente, por lo que os podéis imaginar la comodidad de usar este tipo de transporte. Otra manera de desplazarse es utilizar los autobuses, todos son azules, pero son diferentes compañías privadas, en cada bus te pone a cual pertenece y llevan un cartel delante de los sitios por donde pasan. Después de 4 meses en Quito, todavía no he logrado aprenderme sus rutas, con lo cual, para mas seguridad antes de subir a uno de ellos, me cercioro de si va a pasar por el sitio al que quiero ir. También es muy económico, pues cuesta igualmente 0,25 centavos, lo que pasa que estos van por los mismos carriles que el tráfico y en horas puntas cogen atasco. Y la última manera es ir en taxi, es muy usado también en esta ciudad ya que tampoco es demasiado caro. El importe mínimo por trayecto es un dólar de día y uno con cincuenta centavos de noche. Pero no por ello es el más rápido ya que lo mismo, en horas de tráfico te demoras igual que con el autobús. Algunos taxis llevan taxímetro y con otros has de negociar el precio al subir al taxi, sino llegarás al destino y te intentarían cobrar más de la cuenta si se han dado cuenta de que eres extranjero. Respecto a la seguridad en estos transportes, bueno pues ninguno es seguro del todo. Mientras que en los autobuses, ecovía, metro y trole, por la gran acumulación de gente, roban bastante, así que hay que estar con mucho cuidado siempre de tus pertenencias, porque en cualquier empujón inocente te quitan el móvil o el monedero sin darte ni cuenta. Respecto a los taxis, pues decir que tampoco es que sean seguros del todo, hay que tener mucho cuidado de que taxis se cogen, siempre amarillos, y mejor si pertenecen a alguna cooperativa, pero vaya que incluso de estos también ocurren los secuestros express, para robarte lo que lleves y te dejan tirado en cualquier parte de Quito, no es tan raro que ocurra.

### **Alojamiento:**

Se puede mirar desde España por Internet, pero siempre es mejor visitar personalmente primero el sitio donde vas a vivir, porque no es que ocurra solo en Ecuador, sino siempre pasa que las fotos son muy bonitas pero luego realmente el sitio deja bastante que desear, así que mi consejo es que se llegue a Quito y los primeros días estar en un hostel, que hay muchos por menos de 10 dólares la noche con desayuno. Y desde aquí empezar a mirar, quizás tienes la suerte de conocer a alguien en los primeros días que conoce algún departamento, o a alguien que tiene libre una habitación, etc... Sino hay grupos en Facebook donde poder preguntar, del tipo, "Españoles en Quito" (yo nunca me he metido) y sino también la posibilidad de buscar en el periódico e ir a visitar uno a uno hasta que alguno te convezca. Normalmente los precios van a variar mucho dependiendo de la parte de Quito donde

vivas, eso ya es cuestión de prioridades, eso si, siempre con cuidado de que la zona sea más o menos segura al menos durante el día.

#### **Ocio:**

Hay discotecas en diferentes puntos de la ciudad, unas mas caras y otras más baratas, además existe una zona de bares, con buen ambiente, desde el miércoles. Si te gusta hacer deporte hay un montón de posibilidades; en diferentes puntos de la ciudad hay Centros Deportivos Públicos y gratuitos que ofrecen diferentes actividades, sala de gimnasio, bailoterapia, piscina, yoga. Además en los parques también suelen hacer actividades deportivas desde bien temprano de la mañana, tanto entre semana como en fin de semana. Los domingos hay una actividad que se llama “Ciclopaseo”, una manera diferente para conocer la ciudad, ya que cortan al tráfico una de las Avenidas principales de la ciudad, desde norte a sur, y todo el mundo sale con la bici, un ambiente excelente de domingo por la mañana. Puedes alquilar una bici por unos dos dólares la hora, o hacerte socio de la BiciQ, tipo a las Bicis de Zaragoza, pero implica papeleos no demasiado complicados. Si te gusta viajar Ecuador es el país, ya que en menos de 6 horas, puedes estar en la costa, en la Amazonía o en cualquier volcán de la sierra Andina. Hay un montón de lugares por descubrir y en los que poder hacer diferentes actividades. Desde ir en barco a ver las ballenas en la costa, ir a escalar un volcán, o ir a hacer rafting en algún rio de la Amazonía, los parajes de todos los sitios son increíbles y bien diferentes. Para viajar hay buses muy económicos, aproximadamente un dólar por hora de trayecto, y lo más recomendable para aprovechar el fin de semana, viajar en la noche. No es que sean magníficos para dormir, pero no hay muchas más opciones de viajar. No hay trenes, y alquilar coches es bastante caro. Para ir a algunos sitios que en autobús sería muy largo, por ejemplo ir al sur de Ecuador, a Guayaquil, otra de las ciudades principales de Ecuador, se puede ir en avión por unos 30 a 50 dólares.

#### **Gastronomía:**

Básicamente en Quito comen cerdo, pollo, y siempre acompañado de arroz blanco. Puedes comer fuera de casa muy barato, incluso por menos de dos dólares, el “almuerzo ejecutivo” siempre una sopa de entrante, un plato fuerte que es cerdo o pollo con arroz, un postre sencillo y un jugo, vaya que por el precio te quedas muy bien, pero no va a haber mucha variedad en cuanto a carnes. Por otra parte, la comida costeña es riquísima, mariscos, pescados, cebiches, cangrejo, etc. que también puedes encontrar en Quito pero no tan económica como en la costa, y de seguro no tan bien cocinada como allá. Y lo que mas me gusta de todo es la gran variedad de frutas tropicales que encuentras aquí, estoy encantada, de verdad hay frutas riquísimas que no había visto en la vida, y que en España no creo que sean fáciles de encontrar y menos a los precios de aquí. Lo genial es que de todas hacen jugos naturales riquísimos también.

#### **Visado:**

Si es por menos de 90 días puedes entrar al país con un permiso de turista sin necesidad de visados de ningún tipo. Para más seguridad yo decidí obtener la visa de voluntaria; si fue un poco pesada de trámites de conseguir, y cuesta alrededor de 150 euros más los costes de algunos de los papeles que debes presentar. Si en algún caso tienes idea de quedarte por aquí trabajando un tiempo después, tramita desde un principio la visa profesional que será mucho más fácil de conseguirla en España que en Ecuador, no por tema de papeles, sino por el tiempo que se demoran en aceptarla.

**Seguro médico:**

La beca incluye un seguro médico, y si prolongas la estancia por un mes más que es posible hasta el reembolso del billete, es aconsejable que optes por contratar un seguro de asistencia en viaje para los días que te quedas sin cobertura ya que, por si acaso ocurriera algo grave, los costos médicos son elevados; por poner un ejemplo, unos análisis de sangre cuestan como 50 dólares aproximadamente. Yo pagué unos 50 euros por 20 días de seguro con Mapfre asistencia en viajes, mejor prevenir que curar.

### **Situación geográfica:**

San Francisco de Quito, es la ciudad capital del Ecuador y también de la provincia de Pichincha, es la segunda ciudad más grande y poblada del Ecuador.

Está ubicada sobre la hoya de Guayllabamba, en las laderas orientales del volcán activo Pichincha, en la parte occidental de los Andes. Su altitud promedio es de 2800 metros. La ciudad está dividida en 32 parroquias, las cuales se subdividen en barrios.

El 13 de mayo de 1830 se crea la República del Ecuador, con Quito como capital tras separarse de la Gran Colombia. Es la primera ciudad declarada, junto a Cracovia, como Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco, el 18 de septiembre de 1978. Quito posee el centro histórico más grande, menos alterado y el mejor conservado de toda América. En 2008, Quito fue nombrada sede de la Unión de Naciones Suramericanas (Unasur), siendo así el centro de reuniones oficiales de los países de América del Sur. Su moneda es el dólar americano.

### **Transporte:**

A la hora de sacarse los billetes para llegar a Quito (y a cualquier sitio) es aconsejable evitar hacer escalas en EEUU, para evitar problemas con el equipaje, ya que allí son más especiales para esas cosas. Vuelo directo desde España sólo hay con Iberia, pero suele ser bastante caro sino se saca con mucho tiempo. Se puede buscar otras compañías que salgan más económicas, aunque no sea directo. Al llegar a Quito en avión a su nuevo aeropuerto internacional (en funcionamiento desde el 20 de febrero del 2013) lo más aconsejable es coger un taxi fuera, que tienen unas tarifas cerradas para llevar del aeropuerto a los distintos puntos de la ciudad. Por ejemplo del aeropuerto, a la parte norte del centro, son unos 25\$. Son tarifas cerradas, pero conviene asegurarse antes de que el taxista te vaya a cobrar esa cantidad. El taxi debe ser amarillo y con la placa de la matrícula delantera en naranja, ya que estos son los taxis oficiales de la ciudad. Además es aconsejable coger taxis que tengan una pegatina con un número en la parte superior del cristal del parabrisas. Evitar siempre coger taxis clandestinos. Si se aloja en un hotel u hostel, se les puede pedir su servicio de recogida en el aeropuerto, pero suele ser bastante más caro. Para moverse por la ciudad también se puede hacer en taxi, los trayectos suelen costar 2-3\$. Es mejor llamar siempre a una compañía de taxis para que te lleven, que coger un taxi cualquiera por la ciudad, para evitar problemas. Además se le ha de pedir al taxista, siempre con mucha educación, que encienda el taxímetro, para evitar que, por ser extranjero, te cobren más de la cuenta. Lo ideal es hacerse amigo de un taxista y convertirlo en tu taxista de confianza. Y también es recomendable ir con dinero suelto, si no se lleva dinero suelto indicárselo al taxista antes de subir, ya que puede que no tenga cambio (o no quiera tenerlo). También existe el autobús, trolebús, ecovía y metrovía para moverse por la ciudad, a 0.25 centavos el viaje. Es muy económico. Los autobuses van por toda la ciudad y no tienen bien definidas las paradas, además los carteles que llevan indicando su recorrido son algo confusos, sobre todo al principio cuando no se conoce la ciudad. La diferencia entre los otros tres medios de transporte es que cada uno se mueve por una de las principales avenidas (avenidas largas que cruzan casi toda la ciudad). En todos estos medios de transporte hay que tener especial cuidado con los carteristas, ya que normalmente hay grandes aglomeraciones de gente y estos aprovechan cualquier descuido para sustraer cartera y/o celular.

### **Alojamiento:**

Para los primeros días lo mejor es reservarse un hostel, en el que por menos de 20\$ la noche se pueden pasar los primeros días cómodamente. En la zona de la Plaza Foch hay varios hostales que están frecuentados por turistas y por estudiantes de intercambio. Lo único malo es que es la zona de farra de la ciudad, y por las noches hay ruido y puede ser peligroso. Pero aquí de noche lo mejor es ir en taxi y que te lleve de puerta a puerta. Para encontrar departamento, olvidarse de buscarlo por Internet, ya que hay páginas con anuncios, pero no contestan a ellos. Lo mejor es tirar de contactos para encontrar piso. En facebook hay varios grupos como: “españoles en Ecuador” y “españoles residentes en Ecuador”, donde a mí se me ofrecieron muchísimos departamentos para vivir. Lo ideal es buscarse un departamento por la zona norte o centro y que esté cerca del lugar de trabajo, ya que Quito es una ciudad alargada, con muchísimo tráfico, en la que suele llover por las tardes y eso aún afecta más al tráfico. Por lo que para una estancia corta, aunque se gaste algo más en el alquiler, compensa evitarse el tener que usar los medios de transporte. Si queremos compartir piso, por unos 200\$ se pueden encontrar cosas buenas.

### **Pasaporte/visado:**

Como turista sólo se puede estar tres meses durante un año, por eso es bueno irse con el visado directamente desde España, ya que las prácticas duran ya tres meses y siempre se llega unos días antes y se vuelve unos días más tarde. Olvidarse de hacer lo típico de salir un fin de semana del país y volver, ya que ahora están controlando mucho el tema de la llegada de personas al país. Para gestionar la visa se hace directamente en España, desde el consulado ecuatoriano que hay en Zaragoza en el Paseo de la Independencia 19. Ahí te atenderán amablemente y te explicarán todos los tramites que hay que hacer. Ha habido casos de españoles que por irse sin visa, se han ido el fin de semana a Colombia, y al intentar salir de ese país han tenido problemas y alguno incluso ha acabado en la cárcel. Así que lo mejor es irse con todos los papeles en regla desde España para evitar problemas. Se saca la visa en España y luego, antes de que se cumpla un mes de llegada al país, hay que ir a registrar la visa a la oficina de extranjería, donde hay que pagar 4\$ (precio en mayo de 2013) y se quedan dos días el pasaporte para sellártelo y luego hay que volver a buscarlo.

### **Meteorología:**

Por contradictorio que pueda parecer, por estar en el mismo Ecuador de la tierra no quiere decir que vaya a hacer un calor sofocante. En Quito se dice que se vive una eterna primavera: todos los días del año hace falta llevar una chaqueta o cazadora (chompa para los ecuatorianos), por lo que no hace falta llevarse el típico abrigo español. Cuando sale el sol pica muchísimo, por aquello de que los rayos caen muy verticalmente (por lo que llevarse una buena crema solar de cara, cuya graduación sea como mínimo de 50). Es muy fácil quemarse, por lo que hay que tener especial cuidado. En Ecuador se distinguen dos estaciones: una de lluvia y otra sin lluvia. La de lluvia suele ser de diciembre a mayo, y todos los días, aunque sólo sea un rato por la tarde, acaba lloviendo. No llega a hacer frío excesivo, aunque los quiteños se pasen el día helados, para los españoles eso no es frío. Por la noche refresca, por aquello de la altura (en Quito todo es a causa de la altura), pero durante el día hace muy buena temperatura. También es importante mentalizarse de que a las 6 de la mañana es de día y entra mucha luz por las ventanas (no existen las persianas) y a las 18:30 es de noche. Por lo que en

Quito la actividad diaria empieza mucho antes que en España, nada más llegar una se nota mucho más activa por la mañana en Ecuador, que en España.

### **Turismo:**

En Ecuador hay muchísimas cosas que ver. En un mismo país puedes estar en un hemisferio o en otro en poco tiempo. Y en unas horas puedes estar a más de 3.000 metros de altura o estar en la playa.

En Ecuador hay muchos volcanes que visitar, por lo que es aconsejable llevarse ropa para hacer excursiones y que sea ropa abrigada, ya que al ir subiendo empieza a hacer bastante frío, incluso puede llegar a nevar.

También se puede ir a playas paradisíacas, a la selva amazónica o incluso visitar las maravillosas islas galápagos, todo depende del presupuesto que tenga cada uno. Se puede viajar en bus o avión, el bus es más económico, pero los viajes son larguísimos. En avión los viajes cada vez son más caros, pero es más seguro viajar en avión que en autobús. Desde luego, si se va solo mucho mejor viajar en avión. El gran inconveniente del aeropuerto es lo que cuesta llegar desde el centro de la ciudad.

### **Más información:**

En cuanto a teléfono, lo ideal es traerse un teléfono libre de España (en Ecuador los celulares son muy caros) y comprar una tarjeta SIM en cualquier tienda al llegar. Las principales compañías son Claro y Movistar (ellos la llaman Movi). Con estas tarjetas también se pueden contratar megas para tener internet en el móvil y estas tarifas son más baratas que en España. Al comprar la tarjeta SIM hay que activarla, para lo que te pide un número de cédula (el dni ecuatoriano), así que o se le pide a alguien de confianza que te deje meter su cédula y la fecha de expedición del mismo, o es mejor comprar la tarjeta SIM en tiendas oficiales donde te la activarán con el número de pasaporte. Para hablar con España lo mejor es usar Skype o ir a algún locutorio.

Una de las cosas más importantes a tener en cuenta al llegar a Quito, es que está a una altura de 2.850 metros sobre el nivel del mar. Esto afecta a los extranjeros, sobre todo los primeros días. Se puede llegar a padecer el llamado “mal de altura”: mareos, excesivo cansancio, dificultad para respirar.... Aunque no se llegue a estar muy enfermo por ello, sí que los primeros días es normal tener algún mareo, fatigarse simplemente al andar por las calles y notarse especialmente cansado todo el día. Todo ello disminuirá conforme vayan pasando los días, hasta llegar a acostumbrarse. Eso sí, para empezar a practicar deporte habrá que esperar unos cuantos días más y hacerlo poco a poco.

En Ecuador los enchufes son de menos voltaje que los españoles y además son de tres patas y no de dos. Por lo del voltaje no hay que preocuparse, normalmente los portátiles, cargadores de móviles y cosas del estilo funcionan sin problemas. Suele haber más problemas con los secadores de pelo, cafeteras o cosas así. Para lo de las patas de los enchufes sí que es necesario un adaptador (ojo, si se compra en España fijarse bien que sirve para Ecuador). En Quito pueden encontrarse fácilmente estos adaptadores en las ferreterías y droguerías y a precios económicos.

En cuanto al dinero en dólares que se lleve cambiado desde España, hay que llevarlo todo en billetes de 10 y 20\$, nunca de más cantidad, ya que acá en el Ecuador no se usan los billetes de más cantidad.

En cuanto a la diversión en la ciudad, hay que decir que es un sitio perfecto si eres amante de la salsa y el reguetón. El centro de la ciudad está lleno de discotecas y

pequeños bares en los que desde el martes se puede salir de farra y aprender a bailar los ritmos ecuatorianos.

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS ANTERIORES A 2013

Ecuador está situado en la costa noroeste de Sudamérica. Está limitado por Colombia al norte, Perú al sur y al este, y al oeste por el Océano Pacífico. El país puede ser dividido en cuatro regiones topográficas.

-La costa plana o Costa la cual desciende de las montañas Andes en ondulantes colinas al norte hasta una extensa cuenca de tierras bajas que llegan hasta el Océano Pacífico. La Costa es también una faja ricamente agrícola.

-La Sierra o tierras altas Andinas es una meseta entre la Cordillera Occidental, Cordillera Central y la Cordillera Oriental. En ella se elevan montañas con cimas nevadas, y tiene 22 macizos volcánicos, de los cuales los más altos son el Chimborazo, Cotopaxi, Cayambe, Antisana, y Sangay. La Sierra está sujeta a ocasionales y severos temblores.

-El Oriente el cual es plano, consiste de una moderada ondulante planicie aluvial, que está cubierta de selva tropical. Los ríos atraviesan el Oriente fluyendo desde los Andes hacia la cuenca del río Amazonas.

-Las Islas Galápagos, una árida región, comprende seis grandes islas y muchas otras pequeñas. Las islas son de origen volcánico y provienen en su mayoría de lava basáltica.



La diversidad geográfica que existe en todo el territorio ha dado lugar a una serie de climas y microclimas en sus cuatro regiones.

Las temperaturas varían de acuerdo a la altitud y la ubicación de las ciudades y pueblos. Ecuador es uno de los países más ricos del planeta. La gran concentración de biodiversidad que hay en sus regiones ha generado la existencia de miles de especies de flora y fauna únicas.

Ecuador es un país de casi 14 millones de habitantes, población dispersa y heterogénea. La etnia mayoritaria son los indios americanos quienes son alrededor del 50% de la población, seguidos por los mestizos que son una mezcla de indios americanos y descendientes de españoles que se estiman en un 40%, mientras los blancos o españoles puros se cuentan en un 9% de la población. Otras etnias minoritarias incluyen asiáticos, negros africanos, británicos, irlandeses, franceses, alemanes y libaneses. Alrededor de 700 tribus representan la población de indios americanos, de la cual los grupos más grandes son los Otavalos, los Salasacas, Saraguros, Colorados, Cayapas, Jivaros, Aucas, Yumbos, Zaparos y Cofanes. Un 61 % de la población vive en las ciudades, población urbana, mientras un 39% restante es rural.

La población es de mayoría cristiana con alrededor del 94% de católicos romanos, mientras el 2% son protestantes, y los restantes siguen creencias nativas tribales.

La moneda oficial es el US\$, dólar norteamericano.

El idioma oficial es el español, que es hablado por el 93% de la población, y hay tres distintos dialectos que dependen de la división topográfica de Costa, Sierra, y Oriente. Cerca del 6% de la población habla quichua, el idioma de los incas, principalmente los indios americanos.

Hay una gran división económica y social en el país, que se advierte a simple vista. Los criollos o descendientes de españoles, de rasgos claramente europeos, tienen siendo el 40 % de la población más del 85% de la riqueza del país, y ocupan los principales puestos tanto en las instituciones gubernamentales como en la empresa privada.

En Ecuador se producen grandes contrastes entre riqueza y pobreza, entre necesidad y ostentación. Es usual ver niños pidiendo limosnas por la calle o vendiendo caramelos en los semáforos a ejecutivos en coches último modelo importados de Europa.

Ecuador es un país hermoso para ser viajado y explorado, con grandes contrastes naturales y de costumbres, aunque hay que evitar ciertos lugares por resultar peligrosos, en especial la parte noreste del país, en la amazonía que hace frontera con Colombia. Las causas principales son la guerrilla, el narcotráfico y los posibles secuestros a extranjeros para pedir rescates económicos.

El resto del país puede visitarse con total tranquilidad, aunque hay que estar atentos a posibles robos. La mejor forma de desplazarse por el país es en avión entre las principales ciudades ( Quito, Guayaquil y Cuenca) o en coche todoterreno. Las carreteras no están en perfecto estado, solo las nuevas autopistas que enlazan las grandes ciudades. Es usual que el asfalto del camino este deteriorado o sustituido por tierra.

La red de ferrocarriles no es muy extensa, y no es aconsejable la utilización de autobuses, porque están en mal estado y la conducción es muy temeraria por parte de los conductores.

Es conveniente evitar la conducción de noche porque las carreteras están repletas de curvas y el asfalto no está en las mejores condiciones deseables.

Las playas son hermosas y tranquilas con bellas vistas del Pacífico, no hay masificación a excepción de Casablanca situada al norte del país, lugar donde se reúne la gente con mayor poder adquisitivo de Ecuador. Es económico el alojamiento y la comida, en especial en las “covachas”, cabañas, de la playa.

En la Sierra destacar las posibilidades de hacer excursiones a caballo o trekking por la cadena andina, ascendiendo incluso a volcanes aún activos como el Cotopaxi o el Chimborazo.

Las Islas Galápagos son un lugar único en el mundo, con especies de flora y fauna en extinción, por lo que están especialmente protegidas. Lo ideal es hacer un crucero para conocer las diferentes islas.

El oriente del Ecuador, la Amazonía es una oportunidad única para conocer pueblos de indígenas amazónicos, una maravillosa selva y ver animales como monos, anacondas, tarántulas y ocelotes entre otros en su hábitat natural.

Es un país realmente hermoso para ser visitado, con gentes cordiales y serviciales.

## QUITO:

Quito es una ciudad de 2 millones de habitantes situada a casi 3000 metros de altura entre montañas. La ciudad se asienta de norte a sur a lo largo de varios valles, teniendo una forma de lengua, adaptada a las dificultades geográficas.

Hay una división clara en tres partes,

- El norte, donde se ubica la nueva Quito, con sus edificios de oficinas y donde se centra la vida administrativa y vive la gente adinerada.
- El centro histórico que conserva las influencias de los conquistadores españoles en sus Iglesias y palacios.
- El Sur que es donde vive la población con menor poder adquisitivo.

El tráfico de Quito es caótico en las horas punta debido a la forma alargada de la ciudad rodeada de montañas, que no permite extender más las zonas viales.

Los buses públicos y los taxis son muy económicos, aunque son usuales los carteristas en los autobuses aprovechando la masificación de gente. Lo mejor es vivir cerca del centro y moverse en taxi por la ciudad. No es difícil encontrar apartamentos de alquiler para compartir con estudiantes de las diferentes universidades o para vivir solo.

En la ciudad hay muchas alternativas de restaurantes, bares, museos y exposiciones.

Ciudades y lugares muy recomendables de visitar son;

-Baños, un pueblecito entre montañas con muchas opciones de actividades y excursiones que hacer. Bonitos paseos a caballo y en motoquad. En el pailon del diablo se encuentra una de las muchas cataratas cercanas.

-Mindo, otro pueblo rodeado por ríos y bosques hermosos y que es un paraíso de mariposas. Recomendable hacer rafting.

-Guayaquil, en continua disputa con Quito por ser la principal ciudad del Ecuador. La ciudad ha sufrido un cambio a mejor en los últimos años.

-Cuenca, la tercera ciudad mas grande e importante del Ecuador. Ciudad tranquila y moderna.

-Ibarra, la ciudad blanca, hermosas artesanías de madera.

-Ambato, la ciudad de las flores.

-Otavalo, cerca de la laguna San Pablo, ciudad con mucha población indígena. Pintoresco mercadillo en la plaza de los ponchos.

-Esmeraldas, y su capital Casablanca, grandes playas paradisíacas con hermosas vistas al Pacífico.

-Amazonas, en Cuayabeno se pueden ver los delfines rosados en los ríos amazónicos. Un espectáculo de la naturaleza junto a una gran diversidad de plantas y animales tropicales. Es especialmente recomendable hablar con los shamanes indígenas.

Ecuador es un hermoso país con grandes contrastes naturales y sociales. Debe ser recorrido con tiempo y con la mente abierta. Debe tenerse cuidado en ciertas zonas y evitarse lugares desconocidos de noche. Pero es un país fascinante con costumbres diferentes a las nuestras aunque tienen un pasado enraizado.

Sin duda, el primer consejo que daría es el de no ponerse nervioso con los tiempos que se manejan en Ecuador. Hay que olvidar la prisa y el querer quitarse cosas de encima cuanto antes porque puedes acabar con los nervios destrozados, sobre todo en el caso de que se realice un trabajo a nivel institucional. Fue una de las primeras cosas que me dijeron al llegar a la oficina y aun así es una de las cosas que me ha costado asimilar. Como ejemplo, la primera tarea que me fue asignada, mientras aún estaba en Quito. Para la elaboración del informe final tuve que ir al Consejo Nacional De la Niñez y la Adolescencia(CNNA) para recoger lo anexos, fotocopiarlos y ordenarlos para dejar montada una copia que fuera a España y otra que se quedara en Ecuador. El primer día fui con la determinación de, aunque me llevara todo el día, sacar toda la información de allí para trabajarla por mi cuenta en la oficina de Save. Sin embargo, como de hecho me advirtieron, el día se convirtió en una semana, y aún cuando tuve que viajar a Cuenca para apoyar los proyectos del Austro, quedaron algunos anexos sin entregar a Save. “Mejor ya mañana, no sea malito”, “ahorita mismo no más” y la impuntualidad como norma general hacen que cualquier trámite se pueda convertir, como me ocurrió a mí, en una semana de idas y venidas.

A un nivel más logístico, en cuanto a clima, maleta, vacunas...

La diversidad del paisaje y del clima ecuatoriano hacen que dependiendo a la zona donde se viaje, haga falta una maleta completamente diferente. Y si se pretende, además de trabajar, aprovechar para viajar, se hace muy difícil no llenar dos maletas. En la costa y en Galápagos, si bien hay una temporada húmeda (noviembre-abril), buena para ir a la playa y una seca (mayo-octubre) en la que el sol no brilla todos los días, siempre hace una temperatura muy agradable que requiere maleta de verano español. Pero si el destino es la Sierra, hay que estar preparado para vivir las cuatro estaciones en un día: amanece el cielo raso, se nubla, refresca y cuando menos te lo esperas sale el sol, que a más de 2.000 metros es abrasador, pero cuando te has quitado toda la ropa, comienza a llover. Durante la temporada húmeda, que coincide con la de la costa, llueve prácticamente todos los días, aunque sea un poco, mientras que en la temporada seca las precipitaciones disminuyen, aumentan las temperaturas durante el día y descienden durante la noche (que llega durante todo el año sobre las seis de la tarde).

Además, la Sierra ofrece distintas y muy recomendables oportunidades de practicar el senderismo, desde los Parques Nacionales de Podocarpus, Cajas y Sangay hasta las cumbres nevadas del Cotopaxi (mas de 6.000 metros) y del Chimborazo, que a pesar de ser ligeramente más bajo que el Cotopaxi, es el punto de la Tierra más cercano al Sol debido a la forma oblicua del planeta.

Así que no se pueden dejar fuera de la maleta un buen forro polar, el chubasquero y las botas de montaña. Además existen numerosas oportunidades de practicar deportes de riesgo como puenting, parapente, rafting o escalada, siempre a precios mucho más baratos que en España, para los que se necesita material especializado, si bien la creciente infraestructura turística de Ecuador ofrece servicios integrales que incluyen los alquileres del material.

La cuarta región que completa la rica diversidad paisajística, climática y cultural de Ecuador, es la Amazonía. Para viajar a esta región también se requiere calzado apropiado, estar vacunado de tifus, fiebre amarilla, tétanos, hepatitis A, y a elección del viajero, tomar las píldoras preventivas de la malaria (tengo que decir que aún no he conocido a nadie que las tome por miedo a sus efectos secundarios). Todas estas vacunas se consiguen en España de forma gratuita, e incluso las pastillas de la malaria, están subvencionadas por la Seguridad Social.

En cuanto al transporte, con los autobuses se puede llegar fácilmente a casi toda la geografía ecuatoriana, salvando partes de la Amazonía a las que sólo se puede acceder en canoa. En cuanto a los autobuses, sólo hace falta paciencia con la tecnocumbia y no mirar mucho a través del cristal del conductor si se quiere conservar la calma. El estado de las carreteras deja que desear en gran parte del país, los paros por las obras son eternos y las obras interminables. Además el clima complica a veces las comunicaciones. Durante finales del mes de febrero, en el que se celebra el carnaval, la ciudad de Quito quedó prácticamente incomunicada por tierra con la costa debido a los continuos derrumbes causados por la deforestación indiscriminada, las lluvias constantes y el precario estado de las carreteras.

Existe la posibilidad de trasladarse por avión entre las principales ciudades del país: Quito, Guayaquil y Cuenca, que tienen vuelos diarios entre ellas a un precio que ronda los 60 \$.

Por último, en cuanto a cuestiones de seguridad, mi experiencia me dice que Ecuador no es un país especialmente peligroso para vivir ni para viajar. Aun así se hace necesario tomar ciertas precauciones y saber siempre por donde se anda. Hay que ser especialmente precavido durante los viajes de autobús, en ciertos sectores de las ciudades de Quito y Guayaquil, en la provincia de Esmeraldas y en la llamada Frontera

Norte, donde hay zonas reconocidas, siempre extraoficialmente, como zonas bajo el control de las FARC.

De todas formas, la mejor manera de saber donde se puede ir o no y a qué horas puede hacerse, es hablando con los propios habitantes de Ecuador, que por regla general son abiertos, aunque no siempre desinteresados, con el extranjero.

Por último, en cuanto al seguro médico proporcionado por Universa, sólo tuve que usarlo una vez por un golpe en la muñeca, que afortunadamente sólo se tradujo en una semana de venda. La atención fue rápida, eficiente y gratuita.

Quito es una ciudad con un casco histórico nombrado por la UNESCO patrimonio de la Humanidad. Es una ciudad hermosa, con un rico pasado histórico, que aún esta muy presente en sus calles y ciudadanos.

La ciudad en medio de la cordillera Andina, tiene un paisaje impresionante. Mires por donde mires, nunca dejas de ver las montañas y volcanes de las que está rodeada la ciudad, tienen un verde especial y el color del cielo es espectacular.

No puedo decir que no sea peligrosa, mentiría. Tienes que andar con mucho cuidado y no es nada recomendable salir sola de noche, los asaltos suceden cada día y por menos de nada te sacan un revolver, y lo digo por experiencia propia. Pero con esto, no quiero desanimar a nadie, Quito y todo el Ecuador, es lindísimo, sus gentes son nobles, tienen un carisma especial, se desviven por hacerte sentir bien, adoran su país y sobretodo me llama la atención que con menos son mucho más felices, tienen una mentalidad muy diferente a la europea y más a la española, lo único que tenemos en común es el idioma y porque se lo implantamos en la conquista.

Transporte:

El transporte público es abundante y eficiente, aunque un poco anticuado en determinadas líneas. El ecovía y el trolebús son los transportes mas utilizados. Es muy barato, un viaje cuesta 25 centavos y los robos son muy frecuentes.

Alojamiento:

El punto más difícil a afrontar por parte del becario es el alojamiento. Lo más frecuente es vía Internet o cuando llegues allí contactar con alguna “corredora”, estas son mujeres que se dedican a enseñarte pisos en alquiler. No te cobran, ellas se arreglan con el dueño de la vivienda. También conocer a anteriores becarios o a los de la oficina comercial puede ayudar.

Los pisos van desde 450 dólares hacia adelante, por menos no se suelen encontrar nada por tan poco tiempo, que sólo sean tres meses es algo que no juega a nuestro favor.

Comunicaciones:

Hay dos compañías de teléfono móvil, recomiendo comprar un teléfono en Ecuador, no son muy caros.

Restaurantes:

La comida en Ecuador es abundante y fuerte, hay una amplia variedad de lugares en los que comer. Hay que tener cuidado donde se va a comer porque te puede sentar mal. La variedad en precios es increíble, puedes comer por solo dos dólares, pero no recomiendo estos sitios porque lo más seguro que te siente mal.

Supermercados:

El supermercado que encontrarás en Quito es el Supermaxi. Es el que se encuentra en la zona norte, donde es aconsejable vivir. Los productos son caros y los importados se puede decir que de “lujo”. Recomiendo ir a comprar a las tiendas pequeñas o a los mercados las frutas y verduras, son mucho más baratas.

El Clima:

En Quito es siempre primavera. Por las mañanas suele salir el sol y hace bastante calor pero al caer la noche sobre las 17:00 es muy frecuente que llueva. En verdad, nunca se sabe que tiempo va a hacer, en un mismo día pueden pasar las cuatro estaciones del año. Aconsejo llevar siempre encima el paraguas y una chaqueta.

Diversión:

Quito es una ciudad para disfrutar. La oferta de bares y discotecas es increíble, la actividad cultural numerosa y solo callejear ya supone un placer. Los bares de salsa es lo que más hay, pero puedes encontrar de toda clase. Recomiendo no perderse el Bar Agujón, aquí puedes escuchar desde rock inglés a reggae o ska, los martes puedes ir a escuchar jazz en vivo y los miércoles son de salsa. El dueño junto con todos sus trabajadores son encantadores. Encuentras gente de todas partes del mundo y de toda clase, el ambiente es muy bueno, os divertiréis allí seguro.

Que ver?

En Quito no puedes dejar de visitar su centro histórico, el teleférico que sube hasta 4000 metros, eso sí llévate chocolate para llevar bien la altura y el monumento a la Mitad del Mundo.

Cerca de Quito hay muchos sitios donde puedes ir. Esta el pueblo de Otavalo, que tiene uno de los mercadillos indígenas mas nombrados de Sudamérica, es muy bonito lleno de colores y música. También está cerca Baños, conocido por sus termas naturales, aquí tenéis que hacer la ruta de las cascadas, son preciosas y recomiendo hacerla en bicicleta. Si queréis ir a la selva, la recomiendo, el pueblo más cercano es Puyo, aquí podéis contratar un guía indígena. Para ir a la costa, es aconsejable coger un avión, las carreteras son muy malas y suele haber derrumbamientos por las lluvias. Los vuelos son algo caros, no existen las aerolíneas de Low cost, pero merece la pena conocer la costa ecuatoriana. Recomiendo Guayaquil, Atacames y para los más bohemios Montañita, este lugar es maravilloso, la mezcla cultural y racial es impresionante, si quieres divertirte, conocer gente y vivir una experiencia muy enriquecedora ese sitio en Montañita. Y si te quieres dar un viaje único, ese lugar son las Islas Galápagos, no tengo palabras para describirlas, simplemente ESPECTACULAR.

- La compra del billete: la hice a través de Destinia.com que volaba con aviones de Iberia-AirEuropa, siendo más barato que por agencia. Y de total fiabilidad.
- El pasaporte: fundamental llevarlo siempre contigo, durante la estancia, junto con el DNI y cualquier documento identificativo.
- Las vacunas: me vacuné hasta de lo que no era muy necesario, pero siempre es mejor “prevenir antes que lamentar”. Las vacunas que me pusieron fueron las siguientes: fiebre amarilla, hepatitis B, difteria, tifus y malaria en pastillas. Hay que hacerlo varias semanas antes para que cuando llegues estés protegido.
- El dinero: como iba a estar en un sitio fijo, llevé en metálico unos 500€, repartidos entre el bolso de mano, la riñonera (debajo del pantalón), y en los calcetines. El cambio es a dólares estadounidenses aunque antes era el sucre.
- El móvil: se necesita un móvil cuatribanda. Por muy poco dinero puedes conseguir uno (entre 20 y 50 dólares). Puede ser útil tener un móvil donde te localicen o en caso de emergencia. Si no es posible, tienes locutorio donde quieras y cuando quieras.
- La recolecta de información sobre: Ecuador, la hipoterapia y la pediatría. Para la información sobre Ecuador use la guía Loney Planet, muy útil.
- Otros: otras cosas útiles que se pueden llevar son: un enchufe de doble pala o adaptador universal, crema solar de protección total, chubasquero, papel higiénico (porque en la mayoría de los sitios públicos no hay), agua potable para el largo viaje, repelente de insectos y medicamentos (debido a su elevado coste).

### **Situación geográfica de la ciudad:**

San Francisco de Quito, es la capital de la República del Ecuador y también de la provincia de Pichincha. Es la segunda ciudad más grande y poblada de Ecuador, después de Guayaquil.

Está ubicada sobre la hoya de Guayllabamba en las laderas orientales del estratovolcán activo Pichincha, en la parte occidental de los Andes. Se encuentra aproximadamente en las coordenadas  $0^{\circ}13'23''\text{S}$   $78^{\circ}30'45''\text{O}$  /  $-0.22306$ ,  $-78.5125$  y su altitud promedio es de 2.800 msnm. La ciudad está dividida en 32 parroquias, las cuales se subdividen en barrios.

La ciudad es el centro político de la República, alberga los principales organismos gubernamentales, culturales, financieros (al ser el hogar de la mayoría de bancos de la Nación), administrativos y comerciales del país (la mayoría de empresas transnacionales que trabajan en Ecuador tienen su matriz en la urbe). Fue la primera ciudad declarada, junto a Cracovia en Polonia, como Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco, el 18 de septiembre de 1978.

El clima de la ciudad corresponde al clima subtropical de tierras altas. Quito se divide en tres zonas; sur, centro, y norte; donde el sur es el lugar más frío de la ciudad porque es la zona más alta, el centro es caliente; donde se dan siempre las temperaturas más altas, y el norte es templado. El clima de Quito se divide en dos estaciones o etapas; el invierno con un período de lluvias prolongado y una estación seca de cuatro meses donde se presentan las temperaturas más altas. Quito siempre tiene un clima templado con temperaturas que van desde los 10 a los 27 °C.

Debido a que está a 2.800 metros de altura y a que está ubicada en un valle cerca de la línea ecuatorial, Quito mantiene condiciones primaverales todo el año. De junio a septiembre las temperaturas suelen ser más cálidas, sobre todo durante la tarde, mientras que el resto del año la temperatura suele ser fresca. La población de Cumbayá en el Valle de Tumbaco es el lugar más cálido de la ciudad así como la mayoría de los valles que rodean a la ciudad con temperaturas que alcanzan los 30 °C al mediodía.

### **Transporte:**

Para desplazarse por Quito existen diferentes medios:

Taxis: Existen numerosos taxis que circulan ruidosamente por las calles de Quito. Sin embargo, no todos son legales. Los legales son reconocidos fácilmente, por el color amarillo, por llevar la matrícula de color naranja y por llevar visible el número de identificación. Llevan taxímetro y es obligatorio que lo pongan cuando el pasajero se sube al taxi, pero normalmente no lo ponen, sobre todo si llueve o el pasajero es extranjero. Educadamente, se le puede decir que lo pongan y si no hacen caso es mejor bajarse del taxi. La carrera diurna suele cotar un dólar y la nocturna dos.

El Sistema Metrobus-Q también conocido como la Red Integrada de Transporte Público de Quito, está constituido por corredores tronco-alimentadores de gran capacidad tanto en el área urbana central de la ciudad como en las zonas metropolitanas. La red se complementa con un sistema de paradas preestablecidas, estaciones de transferencia y terminales. Recorre la ciudad de Norte a Sur.

La Ecovía fue inaugurada en el año 2000. El sistema recorre aproximadamente 9 km. de la ciudad, desde la terminal La Marín en el centro de Quito hasta la Estación de Transferencia Río Coca en el norte. La troncal es operada por 42 buses.

Terminales terrestres: Quito cuenta con dos terminales terrestres que comunican a la ciudad con el resto del país, uno de gran envergadura en el sur de la ciudad llamado "Quitumbe", por el sector en el que se ubica, y que recibe y embarca pasajeros con destino a las provincias del centro y sur del país. Y otro en el norte, más pequeño, que hace lo mismo con los buses que se desplazan desde y hacia las provincias del norte (el que hay que coger para ir a Ciudad Mitad del Mundo).

En la ciudad de Quito existen tres clases de transporte urbano: los buses tipo, que constituyen la mayoría; los buses especiales, que sirven a los sistemas integrados de transporte; y los buses interparroquiales, que unen el área urbana con sus distritos rurales. Es fácil diferenciarlos de acuerdo al color que ostentan: azul para los buses tipo, rojo para los especiales y verde para los interparroquiales. Son muy baratos: a dólar por hora; aunque poco recomendables por ser conducidos por ineptos conductores.

Ciclovia: Los domingos, algunas calles principales se cortan al tráfico para fomentar el uso de la bicicleta. Existen unos 14 kilómetros de norte a sur de la ciudad. Es muy recomendable alquilar una bicicleta para realizarla, es una forma segura de ver el Sur de Quito, zona muy poco recomendable por su peligrosidad y violencia.

## **Dinero:**

La moneda que hay en Ecuador es el Dólar. Hay que tener mucho cuidado ya que hay muchos billetes y monedas falsas que son casi imposible de reconocer. Lo mejor es cambiar los euros en casas de cambio y pedir billetes pequeños.

### **Alojamiento:**

Es muy difícil encontrar alojamiento con contrato para tan pocos meses, ya que el contrato se hace para mínimo seis meses. Desde la embajada facilitan el contacto de un agente inmobiliario que gratuitamente ayuda a buscar alojamiento. Para los primeros días es muy recomendable el alojarse en un hostel.

### **Ocio:**

Mi recomendación para el próximo becario es que viaje. El desplazamiento en autobús, aunque peligroso por los accidentes que hay, es muy barato. Es fundamental visitar las Islas Galápagos (con la visa que nos hacen, la entrada cuesta 6 dólares en vez de 100!!), el Yasuní que es selva amazónica (antes que lo vendan todo a las petroleras, hay que fomentar el ecoturismo en la zona para que los indígenas tengan una alternativa al petróleo), Cuenca (la ciudad más bonita de Ecuador), si le gusta la montaña, hacer excursiones por los Andes, y sobre todo ir por lo menos varios días a las playas ecuatorianas, como por ejemplo Montañita (pueblo pesquero que se ha convertido en un punto de referencia internacional de los surfers).

## **Situación geográfica de la ciudad.**

Quito está anclada a casi 3000 metros de altura a los pies de los volcanes Pichincha. Mucha gente tiene problemas para adaptarse a esta ciudad debido al Mal de altura. Yo solo tuve malas sensaciones la primera noche, en la que me desperté innumerables veces medio ahogado. Debe de ser que el subconsciente actúa por instinto al notar la ausencia de oxígeno. Otro síntoma que me duró como una semana era que al hablar durante un largo rato tenías que parar unos segundos y coger aire.

La ciudad tiene una longitud de casi 50 kms porque se ha ido extendiendo entre montañas alargándose con el paso de los años. Las zonas más al norte y al sur son las más peligrosas en lo referente a la delincuencia.

## **Alojamiento**

Quito es una urbe con cierta inseguridad ciudadana. Hay mito en esta afirmación pero también hay algo de verdad. Yo, en los casi 4 meses de estancia no sufrí ningún intento de asalto, ataque o hurto, pero en mi entorno de amistades hubo al menos 5 casos. Puede ser que tuviera suerte o que me anduve con cuidado. Lo cierto es que viendo ese panorama decidí irme a vivir a una urbanización en Cumbaya, en el valle. San Juan de Cumbaya es un tranquilo barrio residencial de Quito que se encuentra en dirección al oriente a unos 20 minutos de la ciudad y a 200 metros menos de altitud. Esos 200 metros que podrían parecer una nimiedad garantizan un clima bastante más agradable. En ese barrio los problemas de inseguridad son mínimos y por ejemplo, en la urbanización en la que me alquilé un pequeño chalet, había seguridad las 24 horas en la puerta. De ese modo, solo se puede acceder una vez que has sido identificado. Yo hago mucho deporte, me gusta correr por la noche, y encontré en esta urbanización la horma de mi zapato porque podía trotar tranquilamente a medianoche sin peligro de delinquentes. (Urbanización la Católica)

## **Transporte**

Desde Cumbaya tienes dos formas de subir a la ciudad en transporte público. Con los autobuses que pasan por el Supermaxi que te llevan a la Terminal Río Coca, inicio de la Ecovía que recorre toda la arteria de tránsito Av. 6 de diciembre. O en los autobuses de la Floresta que suben por el pintoresco barrio de Guápulo, lugar en donde se ubica la residencia del Embajador de España. Esos autobuses te dejan a 10 minutos a pie de la Embajada de España. El barrio de la Floresta resulta tranquilo para caminar durante el día. Durante la noche he caminado solo en muy pocas ocasiones, acostumbraba a cogerme taxi porque con 1 dólar tienes para un viaje de unos 5 minutos. Son baratísimos. Tenéis que tener cuidado porque algunos taxistas tienen el taxímetro trucado y con un alambre suben 1 dólar de repente. Eso solo os lo harán si os ven muy turistas. A mi me lo hicieron una vez y puede que influyera que iba vestido con gorra, gafas de sol y polo.

## **Ocio**

### **Discotecas**

En Cumbaya: *Turtle's Head*, bar de copas con buena música y excelentes piscobabys.

*Alafolié!* Discoteca de dos pisos en el centro de Cumbaya.

*Puñal:* bar de copas con salas privadas para beber con los amigos.

En Quito: *Blues:* sala de fiesta con música rock, europea, que se aleja mucho del reggaeton típico. Rozando lo alternativo.

*Colours:* discoteca de dos plantas con música latina, bebidas baratas y gran ambiente juvenil.

## **Restaurantes**

Baalbek: libanés del centro de Quito. Wilson con 6 de diciembre. Su dueño es Roberto Hayek y te trata como si fueras un amigo de toda la vida. Especialmente recomendable.

Chipote Chillón: mexicano. Franquicia que se extiende por varias partes de la ciudad.

Riquísima su cazuela de queso y champiñones.

Noe: sushi. Franquicia. El mejor sushi de toda la ciudad. Fantástico.

Fridays TGI: Americano delicioso en los bajos del Quicentro. Un poco caro.

El Corral: Franquicia de burgers. Hamburguesas sencillas pero que están para morir.

Crepes & Waffles: unos crepes exquisitas y unos postres-helados que están en otra dimensión. No te vayas sin probar su fondué de chocolate y frutas.

Soups & Salads: frente a la Universidad San Francisco, Cumbaya. Unas ensaladas a la carta a un módico precio.

Iomi: yogures personalizados con fruta natural.

Tony Romas: las mejores costillas barbacoa de la ciudad.

## **Cines**

Tumbaco Cineplex. Cerca de Cumbaya dentro del Centro Comercial Ventura Mall.

CCI Cines: en el Centro Comercial Iñaquito, distribuidos en tres plantas. Destacan especialmente sus nachos.

Cines Plaza de las Américas: unos de los mejores cines de Quito.

## **Teatros**

Teatro Nacional Sucre: El teatro más famoso de Quito. Obras y actores de prestigio.

Teatro Variedades: teatro que apoya a los nuevos grupos de actores. Alternativo. Obras innovadoras y rompedoras.

Auditorio de la Politécnica: conciertos de orquesta. Sala grande y con buena sonoridad.

## **Turismo**

Yo lo que recomendaría serían los Andes en general. Es una oportunidad única de ascender cincomiles. Yo, lo más destacable que he subido han sido: El Ilinizas Norte: 5126m, el Cotopaxi con 5897m, ambos con cima y el Chimborazo 6310m, que me quedé alrededor de los 6100m debido a una ventisca que se levantó a partir de los 6000m. La Asociación de Montañeros Nuevos Horizontes ubicada en la intersección entre Colón y 10 de agosto te acogerá sin dudar. Eso sí, necesitas tener un físico importante, sino olvídate de esta opción de ocio.

A esas tres expediciones hay que sumarles el Cerro Corazón cima, el Ruco Pichincha cima, el Sincholagua y el Rumiñahui.

Además de las montañas, he hecho mucho turismo de interior como a las Termas de Papallacta, a Baños (allí debes hacer rafting), a Mindo (allí debes hacer Canopy), a la Provincia de los Lagos (Cuicocha, Yahuarcocha, Ibarra, Otavalo, Cotacachi, Peguche), a Guayllabamba (prueba su Yahuarlocro), a la Mitad del Mundo, a Ambato, al cráter del Quilotoa. Me he quedado sin ir a las Islas Galápagos, ni a Cuenca ni a la playa del pacífico. No me gusta mucho la playa, pero la verdadera razón ha sido que normalmente estaba en plena aclimatación para los cincomiles y bajar a la playa era una pérdida grande de glóbulos rojos.

## **Ciclismo**

En Quito se promociona mucho la práctica del deporte del pedaleo. Cada domingo se corta la ciudad con la ciclovía, un excelente paseo de unos 40 kms que te permite ver toda la capital el domingo por la mañana. Además, en la ciclovía no suele haber asaltos ni siquiera en las zonas del sur o norte que resultan peligrosas en otras circunstancias. Desde Cumbaya resulta recomendable hacer la ruta de El Chaquiñan, que te lleva por un frondoso valle. Se requiere forma física por lo accidentado del terreno.

## **Más información**

### **Bancos**

Aquí abrir una cuenta es casi tan difícil como conseguir un préstamo en España. Te piden todo tipo de documentación como recibos de agua, gas, luz, tarjeta de residencia. En fin, que no merecía la pena para una estancia tan corta. Con este sistema tratan de evitar el blanqueo de capitales.

Yo utilicé el sistema Western Union, que en casi cualquier municipio de España tiene sucursal (Correos) y mi familia me enviaba el dinero por ahí a razón de 25€ de comisión por envío.

### **Asociaciones**

Ya he citado más arriba a la Asociación de Montañeros Nuevos Horizontes. Es la única asociación que he conocido. En ella he aprendido el valor intangible más grande de este país, las personas. Me acogieron como uno más desde la primera excursión. Michelle, una administrativa de la Embajada os facilitará el contacto con ellos.

### **Parques de Quito:**

Parque de las Cuadras: en el sur, el parque más conseguido de la ciudad porque parece un bosque natural.

Parque del Ejido: muy concurrido las mañanas de Fin de semana.

Parque de la Carolina: perfecto para hacer deporte por sus pistas de ciclismo y atletismo.

No se debe entrar en los parques cuando cae la noche.

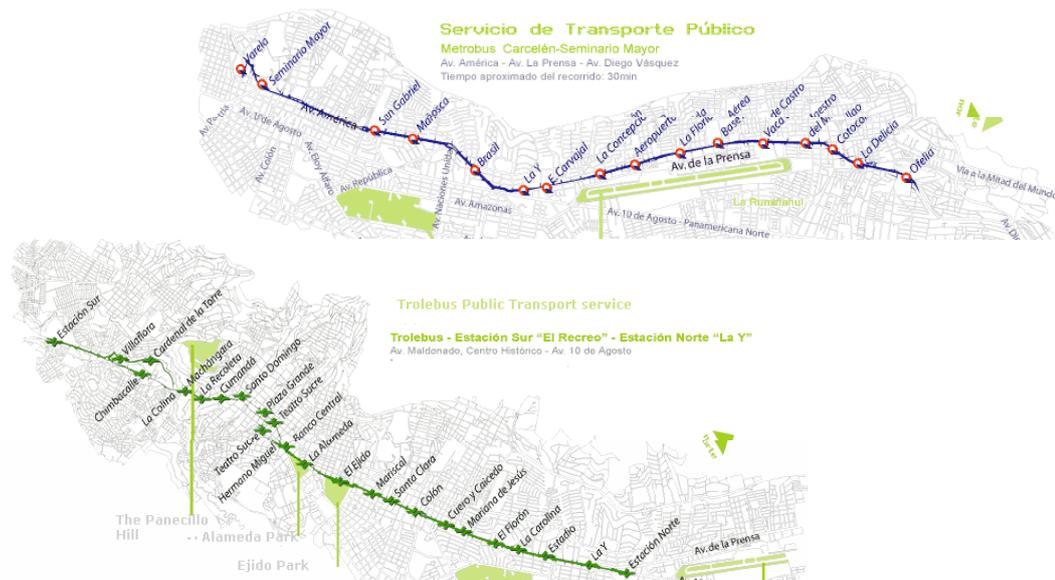
PARA MÁS INFORMACIÓN: [www.historiasdediequito.blogspot.es](http://www.historiasdediequito.blogspot.es)

- TRANSPORTES

\_ **Autobús común:** (0.25\$) se distinguen unos de otros por los carteles que hay en los parabrisas. Al ser una ciudad muy grande hay un gran número de autobuses que hacen, en muchas ocasiones, largos recorridos por lo que es recomendable en lo posible coger otro transporte en el que se especifiquen las paradas.

\_ **Trolebús:** (0.25\$) es un autobús que funciona con electricidad a través de unos cables conectados al techo del bus. Tiene un recorrido específico con sus correspondientes paradas. Su recorrido es del norte al sur de la ciudad pasando por el centro histórico de la ciudad. Si se tiene prisa por llegar de un lado a otro no es el medio mas indicado ya que tiene un recorrido largo. También hay otro parecido, **ECOVIA**, pero este tiene otro recorrido, no pasa por el centro de la ciudad.

\_ **Metrobús:** (0.25\$) es un autobús en forma de gusano que tiene paradas específicas. Solo recorre la zona norte por lo que es buen medio para hacer transbordo desde otro. Entre estos 3 medios abarcan toda la ciudad en orden descendente:



- HOSPEDAJE

Lo más sencillo y útil es buscar en internet, no salen todos los lugares donde hospedarse, sin embargo, hasta encontrar algo más económico es preferible en un hostel (<http://www.enlinea.ec/resultados.asp?tema=hospedaje&nivel=2> )

Una vez allí, lo más asequible es buscar en los paneles de las universidades que es donde más oferta hay. Cerca del hospital se encuentra la Universidad Central, allí se encuentra algunas direcciones de residencias:

→ Residencia l'Fontane

Dcc: Valladolid 216 y Mallorca. Barrio La Floresta

Tlf: 2435291 / 097688181

→ Montaña Café Refugio

Dcc: Cordero E12-141 y Toledo (esquina). Barrio La Floresta

Tlf: 3227078 / 3227567

En otras universidades que hay, están un poco alejadas del hospital pero de fácil acceso a transporte para llegar tranquilamente.

- OCIO

Hay diferentes ofertas atractivas tanto en el norte, como en el centro de la ciudad. En los centros comerciales hay numerosos lugares de comida, cines, tiendas, pistas de patinaje sobre hielo, bolos, etc... la mayoría se encuentran en la zona norte: CCI, CCNU, QUICENTRO SHOPPING, EL JARDÍN, EL BOSQUE.

- CULTURA

Hay numerosas páginas web donde se puede encontrar información sobre Quito, cultura transporte, etc.

Además hay agencias especializadas en organizar viajes a conocer el país, la ciudad, solo hay que buscar en diferentes páginas web y allí preguntar porque no todas tienen página web.

Algunas direcciones:

<http://www.getquitoecuador.com/index.html>

<http://www.quito.gov.ec>

<http://www.vivecuador.com>

<http://www.turismo.gov.ec>

[www.google.com.ec](http://www.google.com.ec) (En esta página se puede encontrar mas fácilmente otras ofertas)

- DINERO

La moneda que se usa es el DÓLAR americano.

La forma que utilice para organizar el dinero fue el envío de España a Ecuador a través de cualquier lugar donde se envíe dinero y también a través del BANCO SANTANDER a la compañía DELGADO TRAVEL (hay algunas sucursales en Quito).

Una vez que envían el dinero, te llaman a un número que des (en Ecuador) y te avisan que ha llegado un giro. Luego vas con pasaporte a retirarlo.

- TELEFONÍA

Lo más fácil es llevarse un móvil **cuatribanda y libre**, luego allí se puede comprar el chip de cualquier compañía (Porta, Alegro, Movistar) ya que son muy baratos.

O si no, allí también venden móviles de 2ªmano con o sin chip, que suelen salir económicos.

- GENTE

La gente ecuatoriana por lo general es amable, generosa, amigable, no hay ningún problema de integración pues la ciudad de Quito es cosmopolita y una ciudad muy turística, con lo cual la gente está acostumbrada a los turistas. Sin embargo, también hay que tener en cuenta que cuando uno es turista en muchas ocasiones, y dependiendo del lugar, intentarán duplicar el precio de los productos, sobretodo en las zonas turísticas.

El movimiento en la ciudad empieza muy temprano a partir de las 6am y a las 20h ya casi no hay gente por las calles, excepto los estudiantes que tienen clases hasta las 21h. Con lo cual a partir de esa hora hay que tener cuidado porque hay muchos robos.

Por lo demás la ciudad es tranquila y en cuanto estás allí se te quitan muchos prejuicios con los que vas.