

**Zeitschrift:** Panorama suizo : revista para los Suizos en el extranjero  
**Herausgeber:** Organización de los Suizos en el extranjero  
**Band:** 51 (2024)  
**Heft:** 2: Más vale prevenir que lamentar : Suiza incrementa sus reservas de emergencia  
  
**Artikel:** ¿Qué se debe almacenar en la despensa de casa?  
**Autor:** Peter, Theodora  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1077547>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## La Guerra Fría y el auge de los búnkeres

En los años setenta se construyeron en muchos lugares refugios de protección civil, para dar cobijo a la población suiza en caso de emergencia. La foto muestra el refugio del túnel de Sonnenberg, hoy desmantelado, que podría haber albergado a 20 000 personas. La Guerra Fría entre las superpotencias hizo temer no solo una amenaza nuclear, sino también un posible desabastecimiento. En consecuencia, se aumentaron las reservas obligatorias, con provisiones suficientes para doce meses.

Foto Keystone



## Frágiles cadenas de suministro

Suiza sigue dependiendo de las importaciones para su abastecimiento. Además de las pandemias y las guerras, el cambio climático también está afectando a las cadenas de suministro y a la logística. En el seco verano de

2018, el Rin (en la imagen, cerca de Düsseldorf) llevaba tan poca agua que los barcos solo podían transportar parte de su carga habitual. Por ello, Suiza liberó reservas de hidrocarburos para garantizar un suministro suficiente de gasolina y gasóleo de calefacción. Foto Keystone



# ¿Qué se debe almacenar en la despensa de casa?

“Un sabio consejo: ten una despensa para casos de emergencia”. Este eslogan, de más de cincuenta años, ha vuelto a cobrar importancia desde la pandemia de coronavirus.

Estanterías de pasta totalmente vacías, compra compulsiva de papel higiénico en los supermercados... en 2020, el confinamiento impuesto durante la pandemia provocó escasez de suministros y acaparamiento descomunal de ciertos productos. Las estanterías se vaciaban más rápido de lo que los distribuidores podían reponerlas, lo que agravó aún más el temor ante la crisis.

Las autoridades recomiendan a la población tener en casa suficientes reservas para una semana. “Esto permite afrontar una situación difícil con calma y evitar ponerse nervioso o, incluso, ser presa del pánico”, reza el folleto “*Kluger Rat - Notvorrat*” [“Un sabio consejo: ten una despensa para casos de emergencia”]. Aunque este eslogan tiene más de cincuenta años, ha vuelto a cobrar vigencia ante las recientes crisis mundiales.

Las despensas deben incluir prioritariamente alimentos almacenables, tales como arroz, pasta, aceite, platos precocinados, sal, azúcar, café, té, frutos secos, muesli, biscotes o pan tostado, chocolate, leche UHT, queso de pasta dura, carne seca y conservas. Las bebidas son igual de importantes: cada hogar debería almacenar nueve litros de agua por persona. En caso de emergencia, esta cantidad es suficiente para beber y cocinar durante tres días. Es cierto que Suiza dispone de una cantidad casi ilimitada de agua potable; pero en caso de rotura de una tubería o de contaminación, el suministro puede interrumpirse. En tales casos, los proveedores de agua están obligados a suministrar a la población una cantidad mínima de agua potable a partir del cuarto día.

### Pilas de repuesto y dinero en efectivo

También conviene tener en casa objetos útiles en caso de apagón: una radio a pilas, linternas, pilas de repuesto, velas, fósforos y una estufa de gas. Las reservas también deben incluir medicamentos, artículos de higiene, comida para mascotas y dinero en efectivo en billetes pequeños.

Se recomienda consumir y reponer periódicamente los víveres. El contenido del congelador también forma parte de las provisiones de

Los alimentos de su despensa personal deben ser suficientes para una semana; aún más importante es contar con una reserva de **agua potable para al menos tres días.**

emergencia: incluso en caso de apagón, estos alimentos pueden consumirse sin problema. Sin embargo, una vez descongelados, los alimentos no deben volver a congelarse.

Ciertas empresas privadas ofrecen “soluciones completas” que incluyen comida enlatada para un mes o más, con lo que van mucho más allá de las recomendaciones gubernamentales. Entre sus clientes figuran los “preparacionistas”, que desean tener a la mano todo lo necesario para sobrevivir durante más tiempo en caso de catástrofe: tiendas de campaña, equipos de radiocomunicación, herramientas. En Internet pueden encontrarse extensas listas de equipamiento.

(TP)

Enlace al folleto “Notvorrat” de provisiones de emergencia: [revue.link/reserve](https://www.revue.link/reserve)



Foto Keystone