

# BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

## 1. Ahorro de Energía.

El consumo de energía supone la mayor partida controlable de gasto en una oficina o la casa. La utilización cada vez mayor de aparatos eléctricos supone un aumento importante en los consumos y por tanto del gasto.

Estableciendo una serie de prácticas de oficina se puede producir hasta un 50% de ahorro. Algunas de estas prácticas que se pueden adoptar para reducir el consumo energético son:

*¿Sabía qué...*

- *Es un falso mito que el apagar el computador disminuye su vida útil?*
- *La mayoría de los computadores usan el doble de energía habitual para activar el salvapantallas?*
- *Los salvapantallas no ahorran energía a menos que sean totalmente negros?*
- *El monitor gasta un 70% del consumo energético total del equipo?*
- *Un monitor medio usa 60W encendido, 6,5W en modo de espera y 1W apagado?*
- *Un portátil consume por término medio de un 50 a un 80% menos de energía (dependiendo de las especificaciones) que cualquier PC de escritorio con un monitor CRT?*
- *Una pantalla plana (LCD) consume un 50% menos de energía y emite menos radiaciones que su equivalente convencional, un monitor (CRT)?*

### Iluminación

La iluminación puede suponer hasta el 30% del total de la factura energética de una oficina. Algunas de las consideraciones a tener en cuenta son:

- ✓ Sustituir progresivamente las antiguas bombillas incandescentes por luz fluorescente o luces LED.  
*Luces LED (Light emitting diodes, por sus siglas en inglés), ahorran mucha electricidad y no contienen mercurio.*
- ✓ Usar interruptores independientes para iluminar sólo las zonas necesitadas de una misma área.
- ✓ Abrir bien las cortinas, persianas y contraventanas antes de encender luces.
- ✓ Aprovechar la iluminación natural, organizando los puestos de trabajo de manera que reciban luz natural, manteniendo limpias las ventanas y abriendo las persianas, cortinas u otros elementos similares, etc.
- ✓ Evitar el olvido "crónico" y apagar las luces que no sean necesarias. Siempre resulta más económico apagar las luces incluso para períodos cortos de tiempo.
- ✓ Antes de encender las luces para mitigar los reflejos del sol en los computadores, hay que probar cambiar los puestos de trabajo de lugar o la orientación de las pantallas,

así como la instalación de láminas antirreflectantes en las ventanas o cortinas orientables.

- ✓ Asegurar una gestión apropiada de los tubos fluorescentes y bombillas, pues son residuos especiales.

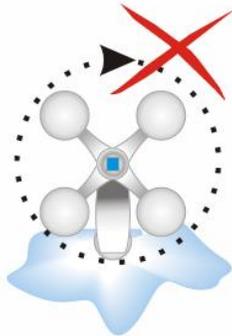


*¿Sabía que...*

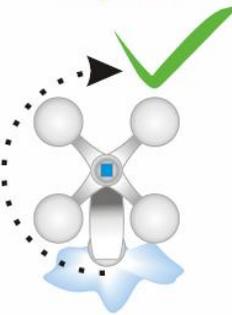
- *Es un falso mito que apagar los fluorescentes, aunque no los necesitemos, consume más que dejarlos encendidos?*
- *Las luces halógenas son potentes consumidoras de energía?*
- *Del total de la energía consumida por una bombilla incandescente sólo el 20% se convierte en luz y el 80% restante se transforma en calor?*
- *Una bombilla compacta fluorescente de 25W ilumina tanto como una incandescente de 100W, reduciendo en un 75% el gasto energético?*
- *Las bombillas compactas fluorescentes pueden durar hasta diez veces más que las incandescentes? .*
- *Instalar doble ventana o revisar puertas y ventanas colocando aislamientos donde sea necesario para evitar la pérdida de calor. También es conveniente colocar alfombras en el suelo para evitar que el calor se escape (se puede ahorrar hasta un 30% de energía). Por las noches cerrar persianas y cortinas para proteger más la casa del frío exterior.*
- *También se pierde el frío en verano. En las casas con aire acondicionado, un buen aislamiento puede suponer 15 % de ahorro.*
- *Al cocinar estamos consumiendo energía. Tapar siempre las cazuelas y el agua hervirá antes. No usar cacerolas de tamaño menor que los hornillos. Si la cocina es eléctrica, aprovechar el calor residual apagando la placa antes de terminar de cocinar. Mantener bien cerrada la puerta del horno mientras se utiliza y usar la luz interior para comprobar el estado de la comida (cada vez que se abre la tapa se pueden perder entre 25 y 50 grados de temperatura).*
- *Apagar las luces cuando se salga de una habitación vacía y, siempre que se pueda, usar bombillas de bajo consumo, pueden llegar a ahorrar hasta un 80% de energía.*

## 2. Ahorro de Agua:

### Consumo y uso responsable del agua



Abre el grifo y consume sólo la cantidad de agua necesaria



Actualmente, el consumo de agua aumenta de manera muy acelerada y si bien el recurso agua podría considerarse como renovable, su calidad disminuye rápidamente lo que puede dar lugar a problemas de escasez.

En hogares se produce un importante consumo de agua, destacando que más de dos tercios del gasto se producen en el cuarto de baño, por lo que la utilización de sistemas ahorradores de agua no sólo reduciría dicho consumo.

Algunos criterios para una instalación ambientalmente responsable son:

- ✓ Colocar temporizadores o detectores de presencia para grifos. Esto puede suponer ahorros entre el 20 y el 40%.
- ✓ La instalación de difusores, limitadores de presión o aireadores, para limitar los consumos a caudales inferiores a 8 litros por minuto en grifos y a diez litros por minuto en duchas, puede suponer un ahorro de entre el 30 y 70%.
- ✓ Los sanitarios deben ser de doble descarga o de interrupción de descarga, en todo caso con limitador del volumen de descarga como máximo de seis litros. Esto puede suponer ahorros de hasta un 40%. Utilizar sistemas de detección de fugas en las cañerías enterradas u ocultas.
- ✓ Las fuentes de consumo humano deben estar dotadas de sistemas temporizadores o limitadores de caudal.

¿Sabía que...

- *Los océanos contienen el 97% del volumen total de agua, otro 2% es agua helada y sólo 1% es agua potable y sólo 0,003% está disponible para el consumo humano?*
- *Cada colombiano llega a gastar hasta 150 litros de agua al día?*
- *Al tirar desperdicios por el inodoro se contamina el agua y al disponerlos en el suelo fertiliza?*
- *Un grifo que pierde una gota por segundo genera un despilfarro de 30 litros de agua al día?*
- *Un sanitario roto puede gastar 150 litros de agua al día?*
- *Cepillarse los dientes con la llave abierta consume hasta 7 litros de agua y se puede*

*reducir hasta 2 litros con una actitud responsable?*

- ✓ Si alguien detectara un funcionamiento incorrecto, fugas o goteos, debe comunicarlo a la administración para que adopte medidas pertinentes, evitando así gastos innecesarios.



las

#### *Algunas recomendaciones para un uso inteligente del agua*

- Una corriente de agua de 5 mm malgasta 528.000 litros al año. Por ello, evite las fugas y cierre bien el grifo cuando no lo esté utilizando. Avise al servicio de mantenimiento si se trata de una avería.
- Los mecanismos de cisternas que pueden detener la descarga o poseen doble sistema de descarga pueden reducir el volumen de agua hasta 6 litros frente a los 10 habituales. En instalaciones ya existentes se puede utilizar una bolsa de cisterna o simplemente una botella de 1 litro llena de agua.
- No deje correr el agua inútilmente cuando se lave las manos. No malgaste el agua: cierre el grifo.
- El inodoro no es una papelera, por lo tanto, no lo use como tal, así, colaborará a no ensuciar las aguas residuales, a no contaminar los ríos y a disminuir el consumo de agua.
- Colocar dos botellas llenas dentro de la cisterna y se ahorrará de 2 a 4 litros cada vez que se use. También hay en el mercado cisternas que permiten elegir una descarga reducida según el uso.
- Lavar el coche con manguera puede consumir hasta 500 litros de agua. Los túneles de lavado automático consumen de 20 a 35 litros y algunos tienen sistemas para recircular el agua. Con cubo y esponja se gasta menos de 50 litros.
- Regar las plantas al anochecer o al amanecer, la tierra está más fría y la evaporación es menor.

## **Limpieza y Aseo**

Vigilar los productos químicos que se emplean en la limpieza de las instalaciones y buscar aquellos que se identifiquen como de una menor agresividad ambiental.

Seleccionar aquellos que garantizando la limpieza sean menos tóxicos y biodegradables.

- ✓ Al utilizar productos de limpieza seguir las recomendaciones del fabricante en cuanto a la dosificación, tratamiento y depósito final de los envases vacíos, asegurando un consumo y uso correcto para evitar una mayor contaminación.
- ✓ Tratar de comprar detergentes sin fosfatos. Los fosfatos tienen consecuencias nocivas en los cauces fluviales porque su utilización ayuda a la proliferación de algas impidiendo la vida al resto de la fauna.
- ✓ Utilizar detergentes preferiblemente con pH neutro.
- ✓ Evitar el uso de aerosoles que contengan CFC's o compuestos orgánicos volátiles.
- ✓ Generar un ambiente de trabajo limpio y ventilado.

### 3. Residuos Sólidos:

Para entender el proceso al cual nos referimos debemos conocer los siguientes términos:

**Reducción:** Es la disminución de la utilización de materias en origen, lo cual consume menos recursos y por lo tanto, genera menos residuos.

**¿Cómo reducir?** Gran cantidad de la basura que generamos puede reducirse antes de comprar, evitando adquirir productos que no se pueden reciclar o reutilizar. Evitar los productos de usar y tirar.

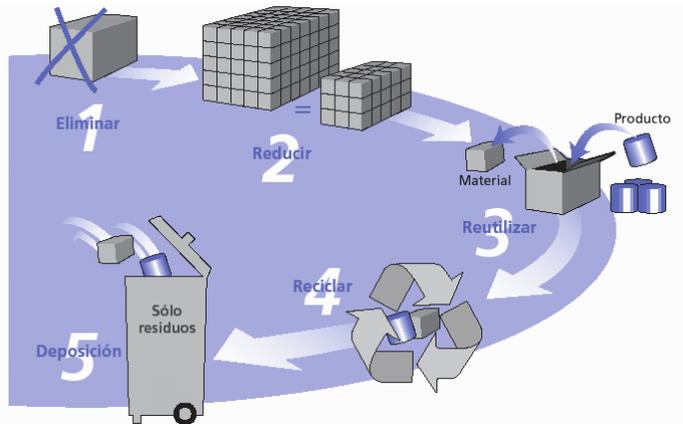
**Reutilizar:** Acción de usar de nuevo un producto sin necesidad de transformarlo. Esta práctica puede ser útil tanto para reducir el consumo de recursos como para disminuir la generación de residuos.

**Reciclar:** Transformación de los residuos, dentro de un proceso de producción, para su fin inicial o para otros fines. Sin embargo, no hay que olvidar que el reciclaje debe ser la alternativa después de la reducción y reutilización.

#### ¿Cómo reciclar?

El reciclado es una forma importante de ahorro, tanto de materias primas como de energía, que repercute no sólo en la disminución del volumen de residuos, sino también en la reducción de los grandes problemas medioambientales (ejemplo efecto invernadero), al favorecer un menor consumo de madera y de combustibles fósiles.

Los desechos deben depositarse en los lugares adecuados, para que se puedan transformar, recuperándose así materiales útiles para fabricar nuevos productos.



- Cuando se utilicen envases no retornables, depositarlos en el contenedor correspondiente, separando bien los distintos materiales; plásticos, papel, vidrio, metal.
- La energía que se ahorra al reciclar una botella de vidrio podría mantener encendida una bombilla de 1000 vatios durante 4 horas. Al fabricar vidrio a partir de material reciclado, se reduce la contaminación atmosférica derivada del proceso un 20% y la contaminación del agua un 50%. Además, el tiempo que tarda en descomponerse una botella en un vertedero es de más de 1.000 años.
- Reciclar el aluminio produce un ahorro del 96% de energía y reduce en un 95% la contaminación atmosférica que se produce en su fabricación. Una lata de aluminio tarda 500 años en desaparecer de un vertedero.
- Cada tonelada de papel que es reciclado ahorra entre 2 y 3 m<sup>3</sup> de espacio en el vertedero y gasta 3 veces menos de energía que el producido directamente de la madera.
- Todos los plásticos pueden ser reciclados. Este residuo reciclado puede utilizarse en la fabricación de otros envases o bien en otro tipo de productos (felpudos, macetas, etc).
- Cambiar el aceite lubricante usado del coche en taller autorizado para evitar su vertido y así entrará en los procesos controlados de recuperación.
- Los neumáticos también se pueden reciclar. Para producir un kilo de caucho reciclado se requiere el 71% menos de energía que para el nuevo. La goma reciclada se puede utilizar para fabricar nuevos neumáticos, adhesivos, frenos, cintas transportadoras, productos deportivos y otros.