



CONSEJOS MEDIOAMBIENTALES

INTRODUCCIÓN

La gestión del medio ambiente implica a la sociedad, en general, ya que todos somos responsables de los problemas ambientales y tenemos que participar consecuentemente en la resolución de los mismos. Así, debemos de ser capaces de reaccionar, encontrar soluciones, modificar hábitos y costumbres que perjudican las posibilidades de futuro del medio ambiente, sus recursos y, a la larga y en definitiva, de la calidad de vida del ser humano.

El objetivo de esta guía es ofrecerte una serie de consejos para que puedas adoptar, en tu día a día, tanto en la empresa como fuera de ella, prácticas sencillas, de fácil aplicación y en algunos casos de coste económico reducido, que seguro tendrán resultados medibles, que se basan fundamentalmente en cambios de actitudes y de hábitos.

Es probable que ya estés llevando a cabo, aún de manera inconsciente, algunas de las prácticas o recomendaciones que te mostramos en la Guía. Puede que otras resulten nuevas para ti. De cualquier forma queremos animarte a que colabores, aportando tu pequeño grano de arena, que como dice una frase celebre de Mahatma Gandhi *“Casi todo lo que realices será insignificante, pero es muy importante que lo hagas”*, todo ello encaminado a la minimizar los efectos negativos sobre el medio ambiente.

Mutua de Andalucía y de Ceuta, Mutua colaboradora con la Seguridad Social nº 115 está comprometida con el respeto al medio ambiente y queremos animarte y contar con tu apoyo para mejorarlo.





AGUA

El agua, fuente de vida y de todos los seres que poblamos este mundo, un bien escaso que a pesar de representar el 80 % de la superficie terrestre, solo un 1% es potable y cuyas perspectivas de consumo mundial aumentan de un 2% a un 3% de forma anual.

¿Qué podemos hacer para contribuir y reducir nuestro consumo?



Controla el consumo de agua:

- Reduce el volumen de agua que contiene tu cisterna introduciendo en ella una botella llena de arena o utiliza otro sistema similar.
- Regula el caudal de agua que sale por el grifo, abriéndolo o cerrándolo, más o menos, en función de las necesidades reales del consumo que necesites.
- No dejes el grifo abierto si no es necesario, cada minuto que pase estarás derrochando de 5 a 10 litros de agua.
- Cierra un poco la llave de paso del agua no notarás la diferencia y ahorrarás una buena cantidad de agua diariamente.
- Si los elementos de tu instalación son antiguos, se estropean o funcionan mal, cámbialos por otros más eficientes: como cisternas de doble descarga y menor volumen, reductores de caudal en grifos y duchas, grifos mono mando, temporizados o con detección automática.
- Avisar a mantenimiento o empresa mantenedora de inmediato si detectas alguna fuga o escape por pequeño que sea en algún punto de la instalación.



Usa el agua con responsabilidad, cambia tus hábitos:

- Dúchate en vez de bañarte.
- No utilices el lavabo e inodoro como papelera o cenicero.
- No te cepilles los dientes o afeites con el grifo abierto.
- Utiliza el lavavajillas para fregar los platos.
- Llena el fregadero de agua para fregar los platos si no tienes lavavajillas.
- No viertas sustancias químicas al inodoro o lavabo, utiliza productos biodegradables.

PAPEL



El papel es un material que utilizamos diariamente en nuestra actividad, muchas veces no somos conscientes del impacto ambiental que generamos. Para fabricar una tonelada de papel se necesitan de 12 a 16 árboles de tamaño mediano, unos 50.000 litros de agua y más de 300 Kg. de petróleo.

¿Qué podemos hacer para contribuir y reducir nuestro consumo?

Actualízate y cambia tus hábitos:

- Utiliza el ordenador para la lectura de documentos.
- Controla tu consumo de papel, imprime con responsabilidad y sólo lo necesario.
- Utiliza papel reciclado, necesita la mitad de agua y un 60% menos de energía que el normal.
- Asegúrate que tu proveedor de papel cumple en su fabricación con las etiquetas medioambientales sostenibles.
- Reutiliza las caras en blanco de los papeles impresos para tomar notas, imprimir borradores, etc.
- Fotocopia e imprime a doble cara.
- Usa medios de comunicación electrónicos siempre que sea posible.
- Deposita el papel usado en papeleras marcadas para su reciclaje.
- Utiliza hojas de 80 g/m² en lugar de 90 g/m².
- Ajusta el formato en el que presentas los documentos actuando en el tamaño de letra, espaciado, interlineado y márgenes.
- Anula las publicaciones, correo electrónico en formato papel que sea innecesaria.
- Antes de imprimir un documento verifícalo, evitaremos sacar copias erróneas innecesarias.
- Educa y motiva a las personas de tu alrededor para que también reciclen sus hábitos.





Los sistemas de climatización de aire acondicionado o calefacción, son, hoy en día uno de los elementos más importantes de nuestra actividad diaria, pero también los que tienen un mayor consumo energético y como consecuencia un mayor impacto medioambiental.

Para que nos hagamos una idea a modo de ejemplo el consumo energético del sistema de climatización puede representar aproximadamente el 50 % del consumo total de una instalación, de forma que por cada grado que aumentemos la temperatura en invierno o que disminuyamos en verano, se incrementa el consumo de energía en aproximadamente un 6 o un 7%

¿Qué podemos hacer para contribuir y reducir nuestro consumo?

Actualízate y cambia tus hábitos:

- Utilízalo con responsabilidad, esto quiere decir, utilizarlo cuando realmente haga falta y con moderación.
- Regula la temperatura a lo recomendado, según normativa, cuando se utilice la calefacción (aire caliente) como máximo a 21 °C y cuando utilices refrigeración (aire frío) a 26 °C.
- Cuando estés utilizando el sistema de climatización mantén cerrada las ventanas y puertas conseguirás que el aire que se está calentando o enfriando en la zona a climatizar se adecue, a la temperatura establecida antes con menos consumo energético.
- Adáptate a las condiciones de climatización que te encuentres en la oficina de forma que regules tu temperatura corporal con los diferentes tipos de prendas que utilices para ir al trabajo siendo más ligeras o más gruesas. Si compartes estancia con otros compañeros o personas pensad que vuestra temperatura corporal y las condiciones de temperatura y velocidad del aire que os rodea no son las mismas que las del compañero.
- No utilizar en ningún caso sistemas alternativos como estufas y ventiladores si el sistema de climatización se encuentra en marcha, porque esto aumenta de forma considerable el consumo.
- Utiliza el sistema de climatización en modo automático y en modo ventilación, el aparato irá encendiendo y apagando el sistema en función de la temperatura establecida y medida.
- Cuando dejes de utilizar una estancia en la que no vas a volver antes de 30 minutos apaga el sistema de climatización y cierra la estancia, con esta medida conseguimos que la temperatura se mantenga el mayor tiempo posible hasta tu vuelta.
- Para el sistema de calefacción instala válvulas termostáticas en radiadores y termostatos programadores.
- Realiza el mantenimiento de las instalaciones de climatización, de esta forma el rendimiento de la máquina aumentará y consumirá menos.



ENERGÍA



La energía como fuente necesaria de uso para nuestras actividades es un bien que nunca ha sido correctamente valorado y que en estos tiempos adquiere una importancia tal que todos tenemos que hacer un esfuerzo para reducir nuestro consumo, en la medida de lo posible, ya que un mayor consumo energético provoca una mayor contaminación, haciéndole un flaco favor al ambiente que nos rodea y consecuentemente a nuestra salud.

¿Qué podemos hacer para contribuir y reducir nuestro consumo?

Utiliza la energía eficientemente:

- Recíclate y piensa en un consumo eficiente, cambia las bombillas de tipo incandescente por las de bajo consumo con el mismo nivel de iluminación. Utiliza equipos eléctricos y electrónicos cuyo etiquetado de eficiencia energética sea igual o superior al de tipo A.
- Apaga y desenchufa todos los equipos electrónicos y eléctricos cuando no los utilices, ya que éstos aunque aparentemente no consuman energía lo hacen, en Stand by o en modo apagado cuando éstos cuentan con transformadores para su funcionamiento, como por ejemplo, cargadores de móviles, televisores, impresoras, etc. Una medida interesante es tener conectado estos aparatos a una base de enchufes de conexión múltiple que cuente con un interruptor de apagado.
- Aprovechar al máximo la iluminación de natural, abre las persianas y utiliza las cortinas para controlar la intensidad lumínica. No utilices iluminación artificial si no es necesaria.
- Adapta los niveles de iluminación a las necesidades de las actividades o trabajos que vayas a realizar en las diferentes estancias, mediante reguladores electrónicos.
- Siempre que salgas de una estancia apaga las luces.
- Programa y ajusta todos los equipos electrónicos que cuenten con el sistema de ahorro energético en este modo, por ejemplo, ordenadores, impresoras, fotocopiadoras, etc.
- Cuando realices pausas apaga el monitor del ordenador.
- Evitar el uso del ascensor si vas a bajar o subir a una planta contigua.





RESIDUOS

Generamos en España por cada ciudadano como media unos 600 kg de residuos al año, que para una población de unos 75.000 habitantes supone 45.000 toneladas anuales de residuos que en la mayoría de los casos el 70% acaba en vertederos.

Los residuos son una fuente potencial de energía y materias primas que pueden aprovecharse mediante unos tratamientos adecuados.

Recuerda que el residuo que menos contamina es el que no se genera.

Recuerda además que muchos de estos residuos contienen sustancias químicas que pueden ser tóxicas o nocivas para los seres vivos y que deben ser tratados posteriormente de forma adecuada.

En la actualidad muchos de los productos que se fabrican y se consumen tienen una vida útil reducida y limitada, bien por un atraso tecnológico o por las propias características del producto, haciendo que el problema de la generación de residuos vaya creciendo constantemente. Tenemos por ejemplo todo tipo de envoltorios de regalos que abrimos y tiramos.

¿Qué podemos hacer para contribuir y reducir nuestro consumo?

Aplica las normas básicas de reducir, reutilizar y reciclar:

- Consume y reutiliza los disquetes y CDR necesarios, comprime los archivos si es preciso, y reutilizando los que almacenen documentación obsoleta.
- A la hora de consumir productos reflexiona y hazte las siguientes preguntas: ¿Necesito realmente este producto?, ¿Que cantidad me hace falta?, ¿De que forma quiero el producto?, ¿Para su producción se ha sido respetuoso con el medio ambiente?.
- Prolonga la vida útil de los productos que consumas y compra aquellos cuya vida útil sea lo mas larga posible.
- Compra productos que contengan la ecoetiqueta, te ayudaran a escoger los mejores productos que son respetuosos con el medio ambiente (por ejemplo, no contaminantes y reciclables)
- Depositar los tóner y los cartuchos agotados de las impresoras en los contenedores habilitados para tal fin.



- Depositar otros materiales y plásticos en los recipientes adecuados a tal efecto.
- Consume hasta agotar los materiales con los que desempeñas tu trabajo, lápices, cuadernos, gomas, etc.
- Activa la opción de ahorro de tóner al fotocopiar o imprimir.
- Limita el consumo de pilas.
- Compra pilas recargables o de las denominadas verdes. Evita las pilas alcalinas y de botón.
- Recuerda que las pilas de menor duración conocidas como salinas (zinc-carbón), si pueden ir a la basura.
- Lleva siempre tus pilas usadas a los puntos de reciclaje.
- Reutiliza las pilas que has utilizado en aparatos con alto índice de consumo para reutilizarlas en aparatos de menos índice de consumo.
- Si es posible, dejar de utilizar teclados o ratones inalámbricos u otros aparatos similares, y cambiarlos por los que funcionen con cables.
- No mezcles medicamentos con el resto de la basura.
- Entrega los medicamentos caducados o que ya no necesites en los puntos de recogida, pues aquellos medicamentos que se encuentren en buen estado y no estén caducados pueden ser enviados a través de organizaciones humanitarias.
- Haz un uso correcto de los medicamentos y siempre consulte con su médico antes de tomarlos.





TRANSPORTE

La mayoría de los desplazamientos que realizamos en la actualidad se realizan en vehículos propios, seguido del transporte por ferrocarril, transporte aéreo y finalmente marítimo. De todos estos medios los más contaminantes por su utilización son el transporte por carretera causado por vehículos con un 80%, seguido del transporte aéreo con el 12,5 %, el transporte por ferrocarril con un 4,3% y el transporte marítimo con un 2.9%.

Analizando la mayor fuente de contaminación, que es la del transporte por carretera, podemos decir que sobre el 15% de la energía total consumida en España es gastada por los vehículos, siendo responsables del 32% de las emisiones de CO₂ a la atmósfera.

¿Qué podemos hacer para contribuir y reducir nuestro consumo?

Reflexiona, actúa y promueve:

- Pensar antes de hacer un viaje de trabajo si se puede sustituir por videoconferencias o cualquier otro tipo de transferencia de información. Provocarás menos emisiones y ahorrarás tiempo y dinero en transporte.
- Usa el transporte público para desplazarte y llegar a tu destino.
- Usa otros medios de transporte alternativos como la bicicleta y siempre que sea posible ir andando.
- Comparte tu vehículos con otros compañeros para ir y volver a trabajar.
- A la hora de comprar un vehículo apuesta por aquellos que tengan reducidas emisiones de CO₂ o apliquen nuevas tecnologías que reduzcan estas emisiones como vehículos híbridos o eléctricos.
- Conduce de forma eficiente y responsable ahorrarás combustible. Evita acelerones y frenazos, procura mantener una velocidad constante, utiliza marchas largas, respeta las velocidades límite, etc.
- Cuando el coche se mantenga parado más de 60 segundos en atascos y paradas prolongadas, es aconsejable apagar el motor.
- Realiza las revisiones reglamentarias de tu vehículo y hazle la puesta a punto de forma periódica conseguirás ahorrar combustible.





cesma

Mutua de Andalucía y de Ceuta
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 115