

## JUSTIFICACIÓN

Cruz Roja, en su línea humanitaria de solidaridad y de servicio a la sociedad, y como resultado de la práctica de sus Principios Fundamentales, especialmente en la protección de la vida y del bienestar de los colectivos más vulnerables, se suma a la necesidad de proteger el medio ambiente, como condicionante para la salud, y a favor de estos.

Por ello, a través del Plan de Medio Ambiente de Cruz Roja Española, en la Comunidad de Madrid, dentro del Programa de Calidad Ambiental, enmarcamos la "Gestión Ecológica", como iniciativa para mejorar ecológicamente nuestro entorno y fomentar una conducta sensible hacia la problemática ambiental, activa y responsable, entre todos y todas.

## Manual de Buenas Prácticas Ambientales

A continuación presentamos un **“Manual de Buenas Prácticas Ambientales”**, aplicable a diferentes aspectos de la vida cotidiana, fomentando de este modo, actitudes, valores y comportamientos, tanto individuales como colectivos, más respetuosos con el medio ambiente. De esta manera, el medio ambiente como concepto abstracto, se vuelve más accesible y palpable, mostrándonos la posibilidad de contribuir a la mejora de la calidad ambiental, reduciendo los impactos ambientales generados por nuestras acciones diarias.

Por último, actuando de acuerdo a las estrategias del Manual de Buenas Prácticas Ambientales podemos, además de contribuir a la mejora del medio ambiente y a la reducción de los impactos negativos, conseguir racionalizar el consumo de materias primas y energía, reduciendo los costes ambientales y económicos derivados de la explotación, extracción y aprovechamiento de estos.

## INTRODUCCIÓN

El incremento de la actividad industrial y del consumo de materias primas, así como la producción desmedida de residuos, genera un conjunto de problemas ambientales, que van en aumento. Sin embargo, en la última década del siglo XX, se ha producido un cambio en la toma de conciencia por parte de la sociedad sobre la necesidad de conservar el medio ambiente.

La mayor parte de las actividades que realizamos durante nuestra vida cotidiana, así como las de nuestra vida laboral, interaccionan con el medio ambiente y lo modifican; por ello resulta de gran interés enumerar y analizar aquellos aspectos ambientales sobre los que influimos o podemos influir, así como los impactos generados en nuestra actividad.

**Manual de Buenas Prácticas Ambientales**

<p><u>ASPECTOS AMBIENTALES</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua.</li> <li>• Atmósfera.</li> <li>• Suelo.</li> <li>• Fauna y Flora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paisaje.</li> <li>• Clima.</li> <li>• Salud.</li> <li>• Sociedad.</li> </ul>
<p><u>IMPACTOS GENERADOS</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contaminación recursos hídricos.</li> <li>• Contaminación atmósfera</li> <li>• Contaminación de los suelos.</li> <li>• Efectos sobre el clima.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destrucción de ecosistemas y pérdida de biodiversidad.</li> <li>• Efectos sobre el paisaje</li> <li>• Efectos sobre la salud humana.</li> </ul>
<p><u>CONSECUENCIAS AMBIENTALES</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de masas de agua dulce.</li> <li>• Problemas de abastecimiento de agua potable.</li> <li>• Cambio climático. Deshielo casquetes polares.</li> <li>• Lluvia ácida y destrucción capa de ozono.</li> <li>• Alteración y/o destrucción de los ecosistemas marinos y terrestres.</li> <li>• Destrucción de nuestras playas y costas.</li> <li>• Pérdida de tierras fértiles para cultivar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desaparición de especies vegetales y animales.</li> <li>• Aumento de la incidencia del cáncer de piel y de quemaduras.</li> <li>• Incremento de intoxicaciones, alergias y problemas respiratorios.</li> <li>• Disminución de posibilidades curativas, por la pérdida de biodiversidad</li> <li>• Corrosión y pérdida de monumentos.</li> <li>• Procesos migratorios a gran escala.</li> </ul>

Las “Buenas Prácticas Ambientales” son un conjunto de recomendaciones prácticas, útiles y didácticas que sirven para modificar o mejorar los comportamientos personales habituales, ofreciendo alternativas de fácil comprensión.

Sus características principales la podemos resumir en:

- Contribuir a cambiar comportamientos y/o hábitos que son negativos para el funcionamiento general de la biosfera.
- Proporcionan información práctica, fiable y actual sobre las posibilidades reales de mejora de la situación ambiental.
- Facilitar la comprensión de los procesos ambientales unidos a nuestras acciones cotidianas.

Las 10 buenas prácticas ambientales



Utiliza el transporte público

Separa los residuos en origen



**R R R**

Aplica la estrategia de las tres erres: Reducir, Reutilizar y Reciclar

Aprovecha el papel y reutilízalo



Haz un buen uso del agua

Consume la energía de forma racional



Utiliza de forma adecuada los aparatos ofimáticos

Limpia sin contaminar



Colabora a mantener un ambiente natural y saludable

Contribuye a la difusión de todas estas prácticas



## Utiliza el transporte público

El uso inmoderado del automóvil, sobre todo en las ciudades donde la población es mayor, provoca diversas molestias: gran contaminación atmosférica, incremento del ruido urbano, pérdida de tiempo en los atascos, etc; sin embargo, el uso de los automóviles particulares para desplazarnos, sigue siendo rotundamente mayoritario en comparación con el de los transportes públicos. Por ello, y especialmente en lugares con mayores aglomeraciones, el automóvil muestra demasiados inconvenientes:

- El automóvil es el principal emisor de óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono y plomo que a su vez son, los causantes de la destrucción de la capa de ozono.
- La contribución del automóvil al ruido urbano se estima en las 3/4 partes del total.
- Cerca del 40% del total de la energía consumida en nuestro país, se destina al uso de automóviles privados.



Utiliza el transporte público

- El automóvil tiene una eficiencia baja, ya que el coste energético de los desplazamientos, es de media 6 veces superior al de cualquier medio de transporte colectivo y las emisiones de anhídrido carbónico un 60% mayores.
- Habitualmente, sobre todo en las grandes ciudades como Madrid, existe muchísimo tráfico, debido a la cantidad excesiva de automóviles y al espacio insuficiente de circulación en las "horas punta"; por ello, ahorraremos tiempo y mucha de nuestra energía, si utilizamos transportes públicos, que además de ser más cómodos, nos permiten descansar, leer o incluso, ir escuchando música.

**BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES**

- © En los desplazamientos cortos, procura ir a pie, o en bicicleta, además de ser ecológico es bueno para tu salud





## Utiliza el transporte público

- ☺ En los desplazamientos más largos, utiliza el transporte público, sobre todo en las ciudades, donde además existe una gran oferta.
- ☺ Si decides usar el automóvil, intenta ocupar el vehículo con el mayor número de pasajeros permitidos por ley.
- ☺ Se debe conducir suavemente de manera que ahorremos combustible (60-80 Km/h), produzcamos menos ruidos y emisiones a la atmósfera.
- ☺ Si tu coche te lo permite, utiliza gasolina sin plomo, contamina menos.
- ☺ No lles peso que no sea necesario, como porta esquís o cargas en el maletero, hará consumir más carburante.



Utiliza el transporte público

- ☺ Llevar el coche al taller regularmente es imprescindible. Los aceites usados son altamente contaminantes por lo que deben cambiarse en lugares donde aseguren su recogida y posterior gestión ecológica; el destino de las baterías usadas debe ser un punto limpio.
- ☺ Revisa periódicamente el funcionamiento correcto de los sistemas necesarios del coche, no siempre es imprescindible desplazarse al taller.
- ☺ No abuses del aire acondicionado del coche.

Caminar y/o montar en bicicleta son soluciones más saludables y ecológicas, frente al uso de automóviles. El transporte urbano es la mejor alternativa para largas distancias, sobre todo en nuestras ciudades.



Separa los residuos en su origen

Si las posibilidades lo permiten se deben separar los residuos en su lugar de origen, esto es, en el momento en que se generen, depositándolos en los diferentes contenedores habilitados al efecto y separándolos correctamente, según tipos o características de los residuos producidos.

- Residuo: es cualquier material que resulta de un proceso de fabricación, transformación, uso, consumo o limpieza, que se destina al abandono, al carecer de valor o utilidad para el propietario. La clasificación más básica de los residuos, los divide en dos tipos: Residuos Urbanos y Residuos Peligrosos.
- Residuos Urbanos: son aquellos generados en los domicilios particulares, comercios, oficinas y servicios, así como todos aquellos que no tengan la calificación de peligrosos y que por su naturaleza o composición puedan asimilarse a los producidos en los anteriores lugares o actividades. Tendrán también la consideración de residuos.



Separa los residuos en su origen

urbanos: los residuos procedentes de la limpieza de vías públicas, zonas verdes, áreas recreativas y playas; los animales domésticos muertos, muebles, enseres y vehículos abandonados; los residuos y escombros procedentes de obras menores de construcción y reparación domiciliaria. Los residuos urbanos que se pueden producir en empresas son: materia orgánica, papel y cartón, vidrios, plásticos, maderas, metales y aceites vegetales.

- Residuos Peligrosos: son aquellos que contienen en su composición una o varias sustancias que les confieren características peligrosas, en cantidades o concentraciones tales, que representen un riesgo para la salud humana, los recursos naturales o el medio ambiente. También se consideran residuos peligrosos, los recipientes y envases que hayan contenido estas sustancias (ej.: aceites minerales, baterías, pilas y acumuladores, productos químicos, lodos, lámparas fluorescentes y vehículos fuera de uso...).



Separa los residuos en su origen

Sin embargo, muchas veces, resulta muy difícil distinguir si un residuo es peligroso o no, existen 3 maneras de averiguarlo:

1. Acudamos a las **leyes a cerca de residuos peligrosos**, y veamos si en el listado está catalogado como tal (Ley 11/1997, de 24 de abril, de Envases y Residuos de Envases, Real Decreto 952/1997, de 20 de junio, lista de Residuos Peligrosos, así como los recipientes y envases que los hayan contenido, Ley 10/1998, de 21 de Abril, de Residuos, Decreto 83/1999, 3 junio, se regulan las actividades de protección y de gestión de Residuos Biosanitarios y Citotóxicos de la Comunidad de Madrid, Ley 5/2003, de 20 de marzo de Residuos de la Comunidad de Madrid)
2. Si todavía no nos ha quedado claro, observemos sus **características** o componentes en las **etiquetas**, y comprobamos si alguno de ellos se encuentra dentro de la lista de residuos peligrosos de la ley.



3. Si aún así no lo hemos averiguado, es importante y disponemos de algo de dinero, podemos llevarlo a caracterizar a un **laboratorio**.

Separando los residuos en el origen, se facilita su aprovechamiento, y se evita o disminuye notablemente la contaminación por la eliminación de dichos residuos, así como el agotamiento de los recursos naturales.

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ☉ Separa todos los residuos que te sea posible y pon especial cuidado con aquellos que son peligrosos, depositándolos en un punto limpio. Los residuos peligrosos que se pueden producir en el hogar son: aceites minerales, baterías, electrónicos (ordenadores, teléfonos, videojuegos, consolas...), electrodomésticos, medicamentos, pilas, productos químicos (barnices...), radiografías, termómetros, fluorescentes, etc.



Separa los residuos en su origen

- ☺ Sitúa cerca de donde se produce el residuo, el contenedor correspondiente, para favorecer su reciclaje.
- ☺ En aquellos casos, en que se produzcan residuos que por su tamaño, no puedan almacenarse en contenedores especializados para tales efectos, deberán almacenarse, para posteriormente ser recogidos, por el Ayuntamiento de Madrid, previo aviso telefónico (010).

Nunca se debe olvidar la premisa , de que cada residuo tiene su lugar dentro de la gestión de residuos



Estrategia de las 3 erres: reducir, reutilizar y reciclar

Para la gestión diaria de los residuos, se ha de priorizar la estrategia de las tres "R":

- Reducir: se debe reducir el consumo de artículos innecesarios y de sustancias potencialmente contaminantes. Utiliza hasta agotar todos los materiales con que desempeñas tu trabajo: lapiceros, blocs de notas, gomas...etc
- Reutilizar: la reutilización es el empleo de un producto usado para el mismo fin para el que fue diseñado originariamente. Se debe reutilizar todo lo que nos sea posible.
- Reciclar: el reciclaje es la utilización de los residuos como materia prima, dentro de un nuevo proceso de producción. Se deben reciclar todos los objetos cuando su vida útil haya terminado y puedan ser usados para otros fines.





Estrategia de las 3 erres: reducir, reutilizar y reciclar

Si cumplimos la “estrategia de las tres erres”, conseguiremos reducir de forma notable la cantidad de recursos naturales utilizados como materia prima, pudiendo acercarnos a un sistema cíclico de reciclaje de materiales; de esta manera evitaremos el agotamiento de determinados recursos naturales, asegurándonos su disponibilidad para las generaciones futuras.

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ☉ Elige cuando puedas productos naturales, sin envasar o a granel.
- ☉ Utiliza preferentemente materiales reciclados, ecológicos, o que permitan más fácilmente su posterior reciclaje, por ejemplo, usa cartuchos de tóner reciclables. Separa los residuos producidos para su posterior reciclaje.

**R R R**

Estrategia de las 3 erres: reducir, reutilizar y reciclar

- ☺ Evita la compra de productos de “usar y tirar”. (por ej. es preferible comprar vajilla duradera que de plástico). La industria de productos de usar y tirar es la que genera más basura en todo el mundo.
- ☺ Compra envases de vidrio, preferentemente retornables, y posteriormente, llévalos a reciclar a los contenedores verdes de la vía pública. El vidrio es uno de los materiales más ecológicos, por sus características y propiedades es un material 100% reciclable. Con la recuperación del vidrio se consigue un ahorro energético muy importante.
- ☺ En los puntos limpios, puedes depositar: escombros procedentes de pequeñas obras domésticas, aerosoles, pilas, fluorescentes, muebles, baterías y pilas, electrodomésticos, ordenadores o móviles.

**R R R**

Estrategia de las 3 erres: reducir, reutilizar y reciclar

- ☺ Compra productos recargables: por ejemplo, pilas y baterías, bolígrafos, mecheros, etc
- ☺ Evita la compra de productos en envases difíciles de reciclar o potencialmente contaminantes. Por ejemplo: brics, PVC..., sustituyéndolos por envases más ecológicos como el vidrio, el cartón, o en última instancia otros tipos de plásticos diferentes al PVC.
- ☺ Evita la compra de productos tóxicos, contaminantes o peligrosos, como pueden ser los plaguicidas y herbicidas..etc
- ☺ Utiliza hasta agotar los materiales con los que desempeñas tu trabajo: lapiceros, blocs de notas, gomas, etc. ....

**R R R**

Estrategia de las 3 erres: reducir, reutilizar y reciclar

- ☺ Pida a los suministradores que se lleven los embalajes. En algunos casos pueden volver a utilizarlos. Alternativamente pueden usarlos como nuevos embalajes para otras utilidades.
- ☺ Trata de reparar o reutilizar antes de tirar. Compra de segunda mano

Recuerda, el mejor residuo es el que no se produce

**R R R**

## Aprovecha el papel y reutilízalo

El residuo del papel y cartón se genera en todos los sectores de la actividad e incluye una gran variedad de clases como revistas, periódicos, cajas, embalajes, sobres... El papel es uno de los materiales componentes de la bolsa de basura que con mayor facilidad se puede aprovechar.

La fabricación de la pasta de celulosa produce una alta contaminación atmosférica por las operaciones de blanqueo y disolución; también tiene un alto consumo de agua y energía.

La recogida y reciclaje del papel están ya muy desarrollados; si seguimos participando de manera activa en este circuito de reciclaje, y utilizamos papel reciclado, mejoraremos considerablemente nuestro entorno. Gracias al ahorro de materias primas, se evita la destrucción masiva de los bosques y disminuye la cantidad de contaminantes que este proceso.



## Aprovecha el papel y reutilízalo

- **Papel reciclado:** cuando para su fabricación se han empleado como materias primas fibras recuperadas de papel y/o cartón de post-consumo. Dentro de esta categoría también se incluyen los papeles fabricados con recortes que no han sido usados, generados en el proceso (papel procedente del preconsumo).
- **Papel ecológico:** cuando en su proceso de fabricación se han tomado las medidas concretas para evitar el impacto ambiental, que contempla: un análisis del uso y consumo de los recursos naturales y de la energía, de las emisiones al aire, agua y suelo, la eliminación de los residuos y la producción de ruidos y olores durante la extracción de las materias primas, la producción del material, la distribución, el uso y su destino final como residuo. Para identificar los productos de menor impacto ambiental, se creó la *etiqueta ecológica de la Unión Europea*.
- **Papel ECF:** son las siglas en inglés de "libre de cloro elemental", que significa que



los procesos de blanqueado de pasta de papel, no se utiliza cloro gas, pero sí dióxido de cloro. Recordemos que el *cloro gas* es un potente contaminador de las aguas que al reaccionar con las moléculas de la madera generan sustancias como los organoclorados, que afectan al sistema inmunitario de los mamíferos.

- *Papel TCF*: son las siglas en inglés de “totalmente libre de cloro”, que significa que en el proceso de blanqueo se utilizan alternativas como el oxígeno o el ozono, eliminándose por completo el uso del cloro.

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ☺ Usa el correo electrónico, y en general, las tecnologías informáticas, en vez del consumo de papel. Si es necesario imprimirlos, usa letras e interlineado de menor tamaño. Prioriza la lectura de documentos en el ordenador.



## Aprovecha el papel y reutilízalo

- ☺ Utiliza el papel por las dos caras y reutiliza los papeles que sólo están escritos por una de ellas cuando escribas, fotocopies o imprimas. Se estima que fotocopiando o imprimiendo por doble cara se puede conseguir el consumo de papel de una oficina hasta un 20%.
- ☺ Si tienes que realizar presentaciones, charlas, conferencia... utiliza los medios informáticos (video proyector) en lugar de papel de acetato.
- ☺ Deposita el papel ya usado por las dos caras en un contenedor específico para su posterior reciclaje; sin olvidar quitar las grapas, plásticos y otros objetos que acompañen las hojas. En caso de cartones, intenta disminuir el volumen, doblándolos.
- ☺ No malgastes el papel y reutilízalo al máximo





Aprovecha el papel y reutilízalo

- ☺ Reduce el papel de limpieza, sustituyéndolo por sus diferentes equivalente en tela.
- ☺ Utiliza papel con ecoetiqueta ecológica

Recuerda: utiliza el papel solo cuando sea necesario, aprovéchalo y recíclalo



Haz un buen uso del agua

El agua es un recurso natural indispensable para la vida, pero también es un recurso escaso. Además, y aunque tres cuartas partes del planeta están cubiertas de agua, sólo una mínima parte es apta para el consumo humano. ¿sabía usted que tan sólo una cucharada de aceite puede hacer im potable miles de litros de agua?

Está estimado en la actualidad un consumo diario medio de agua por persona de unos 200 litros, incluyendo importantes pérdidas de distribución. El agua procede de embalses y pozos, desde donde es transportada a través de grandes conducciones, potabilizada en una estación de tratamiento, y a continuación elevada a depósitos desde donde se distribuirá por todas las viviendas mediante una red fina de conductos. Este proceso de producción y transporte del agua potable, es complejo y costoso. Además toda el agua que consumimos, procede en última instancia del agua de lluvia, con lo que en épocas de sequía se corre el riesgo de sufrir restricciones.



Haz un buen uso del agua

La mayor parte del agua que entra en nuestras casas sale de forma residual cargada de diversos contaminantes que van camino de las depuradoras. Estas, están diseñadas únicamente para neutralizar los contaminantes orgánicos, nunca los compuestos tóxicos que se acostumbran a tirar, por lo que el proceso de depuración pierde capacidad.

**BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES**

- ☺ No dejes los grifos de agua abiertos, ciérralos mientras estas haciendo otras cosas (por ejemplo, lavado de dientes o de manos).
  
- ☺ Se debe evitar tirar por el sumidero productos como aceites, restos de pintura o de aguarrás, determinadas lejías, colillas, tampones, pañales, papeles y residuos sólidos, y en general, cualquier objeto o producto que pueda entorpecer el funcionamiento de las instalaciones de depuración de aguas residuales.



Haz un buen uso del agua

- ☺ Coloca una papelera junto al WC, para depositar papeles, colillas, compresas, algodones, bastoncillos, etc.
  
- ☺ Coloca una botella llena de líquido, un ladrillo o una piedra grande dentro de la cisterna de los retretes, de esta manera se reducirá el flujo de agua utilizado. En los casos en los que se tiene pensado comprar nuevos WC, instala dispositivos ahorradores de agua; los sistemas son diversos pero todos ellos permiten interrumpir la descarga a voluntad, o bien disponen de una tecla que vierte el contenido completo de la cisterna sólo en el caso de que lo deseemos.
  
- ☺ Utiliza grifos y alcachofas de ducha ahorradores de agua, o sistemas de grifos que pueden acoplarse a los antiguos que permitan esta misma función.



Haz un buen uso del agua

- ☺ Se debe aprovechar a poner la lavadora cuando se encuentre llena y en programas cortos que son suficiente para que quede limpia. Tampoco es necesario elevadas temperaturas, la mayoría de los detergentes que se utilizan hoy en día, son efectivos en agua fría. También se debe llenar el lavavajillas antes de ponerlo en funcionamiento.
- ☺ Los detergentes utilizados han de ser biodegradables, sin fosfatos, y se deben usar en la cantidad necesaria indicada por el fabricante.
- ☺ A la hora de lavar la vajilla en el fregadero, llena en primer lugar la cubeta del fregadero con sólo el jabón necesario, sumerge los cacharros sucios y aclararlos con agua fría.
- ☺ Arregla fugas en grifos y tuberías, puedes ahorrar hasta 100 litros de agua al día.



Haz un buen uso del agua

Recuerda: No agotar ni contaminar nuestros ríos, acuíferos y mares; debe ser un compromiso de todos.



El consumo de energía de forma racional se refiere a dos cuestiones: minimizar el consumo de energía, y maximizar la eficiencia de las fuentes de energía. Lo más recomendable sería poder utilizar energías renovables, como por ejemplo energía solar, eólica... Como resultado, se conseguiría economizar y conseguir un comportamiento menos contaminante y más ecológico.

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ☺ Apaga aquellos aparatos eléctricos y luces, cuando ya no se estén utilizando o cuando no sean necesarios.
- ☺ La calefacción y la refrigeración consumen el 60% del consumo eléctrico del total del edificio. Controla la producción de calor y de frío. Una temperatura uniforme de 19° y 23° es suficiente. Es importante considerar que cada grado más de temperatura



## Consumo energía de forma racional

supone un consumo extra de energía de alrededor del 6%. Se puede conseguir una regulación inmediata, si el sistema cuenta con termostatos y temporizadores.

- ☺ Una buena iluminación natural proporciona la luz suficiente y adecuada que se necesita, es mejor para tus ojos y para el medio ambiente, y además es gratuita. Cuando sea aconsejable, se puede complementar con la iluminación artificial.
- ☺ En el momento de encender el aire acondicionado, no es necesario hacerlo a grados más fríos, porque no enfriará antes, pero sí consumirá más energía.
- ☺ Tanto los fluorescentes como las bombillas de bajo consumo energético proporcionan la misma luz, consumen menos energía, tienen una vida más larga, y producen menos dióxido de carbono que las bombillas normales; por ello aunque sean más caras, económica y ecológicamente, con el tiempo, resultan más rentables.





Consume energía de forma racional

- ☺ El mayor consumo de una lámpara fluorescente, se produce con el encendido; por esta razón, no conviene encenderlas y apagarlas con mucha frecuencia.
- ☺ Instala burletes en las ventanas y si no es posible, doble acristalamiento, para aislar el ambiente y que no haya pérdidas de calor o de frío.
- ☺ Revisa periódicamente los equipos de calefacción y refrigeración; también enchufes, conexiones e instalaciones eléctricas para evitar fallos.
- ☺ Usa pinturas en tonos claros en las paredes.
- ☺ Utilice productos que no necesiten baterías o pilas, por ejemplo calculadoras solares.



Consume energía de forma racional

- ☺ En la cocina también se puede ahorrar energía, aprovecha el calor residual de las placas eléctricas y vitrocerámicas, y hábitate a usar la olla exprés.
- ☺ No abras el horno o la nevera constantemente, se consumirá más energía tratando de reestablecer la temperatura del interior del electrodoméstico.
- ☺ Cocina siempre con recipientes cuyo fondo sea mayor que el fogón.

Recuerda: Recuérdalo: la mejor energía es la que no se consume



En la actualidad, la utilización de equipos informáticos es una necesidad que va en aumento. Tanto en el entorno laboral como en domicilios particulares la utilización diaria de ordenadores, impresoras, fax, fotocopadoras, etc..., contribuyen de manera significativa al consumo de energía eléctrica.

### **BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES**

- ☉ Por periodos de inactividad superiores a una hora, es recomendable apagar el ordenador.
- ☉ Evita instalar en tu ordenador salvapantallas con imágenes; ahorrarás energía si la pantalla permanece en negro (modo "black screen"). Es aconsejable un tiempo de 10 minutos para que entre en funcionamiento.



**Utiliza de forma adecuada los aparatos ofimáticos**

- ☺ Utiliza impresoras y fotocopiadoras que dispongan de sistemas de ahorro energético "Energy Star", y configúralo para reducir al mínimo el consumo durante el tiempo de inactividad o de espera. Así como configura adecuadamente los ordenadores que disponen de sistemas de economizar energía, o menor consumo de tinta para borradores.
- ☺ Si tu puesto de trabajo dispone de impresora local, desconéctala cuando no la uses.

**Recuerda: Usa correctamente los ordenadores, ahorrarás energía y mejorarás tu salud**



La mayor parte de los productos utilizados en limpieza contienen sustancias nocivas y/o peligrosas. Para usar los menos perjudiciales es conveniente leer atentamente las etiquetas y, a ser posible, elegir los que cuenten con alguna etiqueta ecológica.

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ☉ Lee detalladamente las etiquetas para saber qué contienen y su manipulación. Seleccione productos no tóxicos. Busque productos que no requieran de un almacenaje especial (como lugares con ventilación) o sean peligrosos.
  
- ☉ Selecciona aquellos productos que no contengan en su etiqueta ninguna de estas características: comburentes, combustibles, corrosivos, irritantes, peligrosos para el medio ambiente, etc. Los productos de limpieza "ecológicos" comienzan a ser más frecuentes, la marca AENOR Medio ambiente, nos asegura que los productos que la



Limpia sin contaminar

llevan tienen un impacto mínimo sobre el medio ambiente.

- ☺ Evita el uso de aerosoles que contengan CFCs (compuestos orgánicos volátiles).
- ☺ No utilices ambientadores, ventila siempre que sea posible. Abre las ventanas el tiempo imprescindible y asegúrate de que queden bien cerradas.
- ☺ Limpia periódicamente los ventanales, luminarias y lámparas.
- ☺ Realiza la separación selectiva de los residuos generados en esta actividad (envases, trapos, útiles de limpieza, etc).
- ☺ Elija productos de limpieza concentrados y a ser posible, a granel. Éstos dan más producto por menos envase.



Limpia sin contaminar

Recuerda: Se puede limpiar tu ambiente sin ensuciar tu medio ambiente



Lo primero que hemos de cuidar son los aspectos que afectan a nuestra salud.

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ☺ No fumes en los lugares donde esté prohibido.
- ☺ Evita los ambientadores químicos y sustitúyelos por esencias naturales.
- ☺ Cuida las plantas. Utiliza aquellas plantas autóctonas de nuestro clima, pues no requerirán cuidados especiales, y se mantendrán muy saludables.
- ☺ Ten hábitos alimenticios sanos, consume fruta y verdura de temporada, Es más saludable y se utilizan menos productos químicos en su producción.





Colabora a mantener un ambiente natural y saludable

- ☺ No emitas ruidos a volúmenes elevados, respeta el silencio de todos. El ruido es un contaminante físico que produce una sensación auditiva considerada molesta e incómoda, que en situaciones extremas puede afectar a la salud y al medio ambiente.

**Recuerda: La salud y el medio ambiente son dos caras de la misma realidad**



La protección del medio ambiente en todos los ámbitos de nuestra vida, es un proceso colectivo que necesita vías de comunicación para promover su difusión y la participación de todos.

### BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

- ☉ Toma parte en organizaciones, debates o charlas ambientales.
- ☉ Denuncia situaciones de vandalismo ambiental.

"Nunca se debe olvidar que la suma de los pequeños comportamientos individuales produce finalmente importantes cambios globales"

