

# Pequeños gestos que ayudan a preservar el medio ambiente.

Como compañía especialmente sensibilizada en todo aquello que suponga la reducción de emisiones y consumos que dañan al medio ambiente, es nuestra obligación realizar acciones que están en nuestra mano y que contribuyen sin lugar a dudas a evitar que nuestro planeta siga sufriendo los efectos de la contaminación global y el cambio climático.

Pequeños gestos por nuestra parte ayudan a reducir el consumo eléctrico, de papel, de elementos contaminantes y suministros que causan daño a nuestro mundo. Está en nuestra mano y desde aquí os queremos hacer partícipes de esos pequeños gestos que, sumados, suponen alcanzar realmente reducciones efectivas del impacto medioambiental.



## Conducción eficiente

Pequeñas medidas a la hora de conducir la furgoneta o el vehículo que usemos para trabajar reducen el consumo de combustible en hasta el 20%, reduciendo con ello la emisión de gases contaminantes a la atmósfera.

- **Circula siempre con la marcha más larga posible**, cambiándolas siempre a bajas revoluciones.
- Es aconsejable **aprovechar la inercia para detener el vehículo**. Levanta el pie del acelerador y deja que la fricción frene el vehículo poco a poco. La detención se completará con una frenada continuada y suave, sin tocar el cambio de marchas.
- **La técnica del salto de marchas** también ayuda al ahorro. Consiste en cambiar directamente de segunda a cuarta o de tercera a quinta, sin sobrepasar nunca las 2.500 revoluciones. El coche no sufre y además se desgasta menos.
- En coches diésel, **no pises el acelerador de inmediato una vez se pone en marcha el coche**. Conviene esperar unos segundos para que se lubrique el motor.
- **Conducción tranquila**: Mantener una velocidad uniforme, evitando frenazos o acelerones bruscos, supone un ahorro considerable de combustible. También es aconsejable apagar el vehículo si estamos detenidos más de un minuto.
- Algo que no se suele tener en cuenta desde la perspectiva del ahorro es la carga. **Distribuir adecuadamente la carga implica reducir gastos**.
- **El aire acondicionado es uno de los accesorios con más incidencia en el consumo**. Debe utilizarse para mantener unos 23-24° y preferentemente en desplazamientos en carretera. En ciudad o trayectos con velocidades inferiores a 50 km/h, quizás sea suficiente con bajar las ventanillas. Y en trayectos largos al contrario, pues la resistencia al aire que provocan las ventanillas bajadas incrementa mucho el consumo.



## Reducción del consumo de papel

Si imprimimos a dos caras, reducimos a la mitad el consumo de papel. Y si escaneas en vez de imprimir, ¡reduces igualmente la cantidad de papel que utilizamos diariamente! ¡Y no supone ningún esfuerzo!

Según Greenpeace, **el 40% de la madera talada para uso industrial se usa para fabricar papel**. Cada año se pierden unos 15.000 millones de árboles. A ello se suma la pérdida de hábitat para especies protegidas, desaparición de flora en vías de extinción o el daño que eso supone al equilibrio del ciclo hídrico.

Pero además, la fabricación de papel representa una enorme fuente de contaminación y tiene un gran impacto medioambiental:

- En la fabricación de papel se consumen **grandes cantidades de agua y energía**.
  - Se trata de una industria que hace un uso intensivo de los medios de transporte, lo que deja una **elevada huella de carbono**.
  - Es una de las mayores **contaminantes del agua y del aire**.
  - Es una de las que **más gases efecto invernadero emite**, alrededor de 3,3 kg de CO2 equivalente por cada kilo de papel.
  - En el blanqueo de la pasta se utiliza el cloro, que es muy **nocivo para la salud de las personas y para el medio ambiente**.
- ¿Estás ahora convencido/a de que tu acción tiene impacto real en el medio ambiente? Piénsalo, si imprimes a dos caras y/o escaneas tus documentos en vez de imprimirlos, estás ayudando de forma efectiva y real.



### Reducción del consumo de tinta de impresora

Los cartuchos de tóner de nuestras impresoras son altamente contaminantes e incluso pueden llegar a ser nocivos para la salud.

Dos medidas muy simples ayuda a evitar estos efectos: **escanear en vez de imprimir** y **depositar los tóner usados en los depósitos de reciclaje establecidos al efecto.**

Los cartuchos contienen diferentes metales, plástico y el mismo tóner, que puede propagarse en el aire 10 veces más rápido que el polvo común. Todo esto puede **causar alergias en las personas, contaminar el suelo y las aguas.**

Está comprobado que la cantidad de las enfermedades y la mortalidad es mayor en las ciudades contaminadas por gran concentración de las partículas finas en el aire. La proporción es directa: **mientras**

**mayor sea la concentración de partículas finas mayor es el daño.**

En algunos casos las mismas empresas o casas de informática se encargan de recoger los cartuchos tóner, pero otra mucha gente se limita a tirarlos en los contenedores de basura ordinarios. Es recomendable saber donde depositarlos ya que tengamos en cuenta que está hecho de **componentes inorgánicos que tardan más de 20 años en degradarse.**

Los cartuchos de tinta contaminan el medio ambiente, pero existe medidas para reducir este problema, una de ellas (la más factible) es que en vez de desechar los cartuchos de tinta vacíos en la basura, hay que **rellenarlos o mandarlos de nuevo a la empresa que los fabrica para que sea reciclado por ellos.**



### Imprimir en blanco y negro

¿Sabes que imprimir es caro y poco sostenible, y en color mucho más?

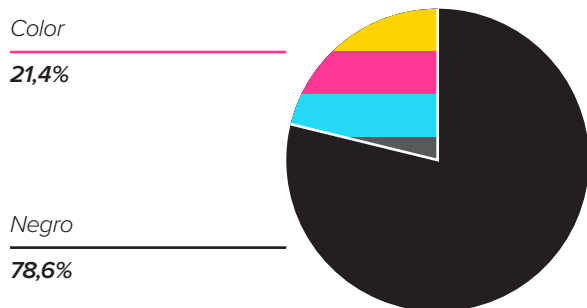
Imprimir es caro, no sólo por el dinero que se destina a sufragar los consumibles y los sistemas de impresión, sino por el impacto medioambiental de la impresión. Un estudio realizado con una impresora láser estándar estableció que este impacto corresponde en casi un **80% al uso de papel, un 8% al consumo energético y un 6% a las tintas, siendo el porcentaje**

**restante atribuible a la fabricación, distribución y reciclado posterior.**

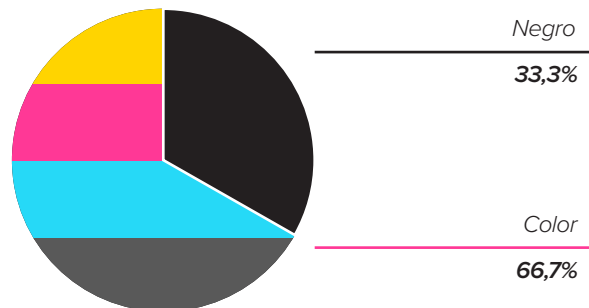
La impresión a color supone un impacto económico y medioambiental de una magnitud superior a la impresión en negro. Imprimir una página en color supone un coste (en todos los sentidos) aproximadamente diez veces superior al de la misma página impresa en negro:

reducir la impresión, especialmente en color, supondría un importante ahorro económico, una reducción del impacto ambiental y demostraría un firme compromiso de nuestra compañía con la sostenibilidad.

% Impresiones



% Coste





### Reducir el consumo eléctrico

La generación de electricidad se produce en un 90% mediante el uso de combustibles fósiles cuya combustión produce efectos como la Lluvia Ácida, Radioactividad, Contaminación de Aguas y Suelos, etc. y es el mayor generador de emisiones de Gases de Efecto Invernadero, alcanzando un porcentaje del 42 % frente al total de emisiones.

Pequeños gestos por nuestra parte ayudan a reducir el consumo eléctrico y a su impacto en el medio ambiente:

- **Apagar las luces cuando no se usen:** al terminar una reunión o al abandonar la oficina o tu puesto de trabajo. Estudios realizados para Rentokil Initial España por nuestra compañía de suministro eléctrico indican un **consumo superior en algunas delegaciones con tamaño y número de empleados inferior a otras mayores con menor consumo.**
- **Reducir 1 grado la temperatura de la calefacción en invierno o incrementar en 1 grado la temperatura del aire acondicionado en verano:** este pequeño gesto supone un **ahorro del 7%** en el consumo de electricidad.

- **Apagar la calefacción o el aire acondicionado cuando dejamos la oficina:** dejar encendidos estos sistemas toda una noche impacta en un **3% el consumo total del mes.**
- **Cerrar las ventanas:** la fuga de consumo (aire acondicionado o calefacción) por una ventana abierta o mal cerrada puede suponer hasta un **20% del total del consumo de una hora de electricidad.**
- **Eliminar el "Consumo Fantasma":** se produce por los aparatos conectados de forma permanente a la red eléctrica. ¿Por qué? Los aparatos electrónicos disponen de un transformador interno para convertir la corriente alterna en continua de bajo voltaje; **este transformador permanece siempre conectado a la red y produce**

**un pequeño consumo.** ¿Cuánto? Aproximadamente, **5 Watios por aparato y hora.**

Puedes desenchufar algunos aparatos como proyectores, cargadores de teléfonos o impresoras cuando no los utilizas.

- **Eliminar el "Consumo en Stand By":** son los consumos originados por los aparatos con "modo espera", en nuestro caso, ordenadores en suspenso, monitores de ordenador, pantallas de televisión... ¿Por qué? Por el **consumo producido por el circuito del piloto rojo que permite su encendido.** ¿Cuánto? Aproximadamente, **10 Watios por aparato y hora.**

#### ¿Sabías que...?

**6 aparatos con stand-by en la oficina** (monitor del ordenador, impresora, escáner, proyectores, pantallas de TV...) **suponen un consumo de 90 Watios por hora**, equivalente a **una bombilla de bajo consumo** (de 11 W de potencia) **encendida durante más de 8 horas.**



Como has podido comprobar, **PEQUEÑOS GESTOS QUE CONTRIBUYEN A PRESERVAR EL MEDIO AMBIENTE.**

Te los resumimos para que puedas tener esta pequeña guía a mano y seas realmente una persona con la conciencia de que **TODOS** podemos colaborar para hacer de nuestro mundo un planeta sano y sostenible:

- CONDUCE EFICIENTEMENTE
  - IMPRIME A DOS CARAS
  - IMPRIME EN BLANCO Y NEGRO
- ESCANEA CADA VEZ QUE PUEDES: MEJOR ESCANEAR QUE IMPRIMIR
- DEPOSITA LOS TÓNER DE LAS IMPRESORAS ACABADOS EN LOS DEPÓSITOS DE RECICLAJE ADECUADOS
- APAGA LAS LUCES CUANDO TERMINE UNA REUNIÓN O CUANDO ABANDONES LA OFICINA
- REDUCE LA CALEFACCION O INCREMENTA EL AIRE ACONDICIONADO EN 1 GRADO CUANDO LA ESTEMOS USANDO Y APAGALOS CUANDO DEJES LA OFICINA, SOBRE TODO LOS FINES DE SEMANA
- CIERRA VENTANAS Y PUERTAS. ADECUA LA TEMPERATURA DE LA OFICINA Y EVITA FUGAS
  - ELIMINA EL CONSUMO FANTASMA
  - ELIMINA EL CONSUMO EN STAND BY