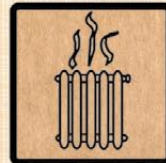
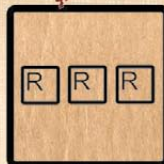


# CONSEJOS

PARA UNA OFICINA  
ECONOMOPROMETIDA



Mancomunidad de  
Municipios Sostenibles

Programa Edificios y Servicios Públicos Sostenibles.

Guía nº 1



# CONSEJOS

PARA UNA OFICINA  
ECOMPROMETIDA

Porque habitualmente la  
Administración conciencia y exige al  
ciudadano...  
empecemos por dar ejemplo.

**Créditos:**

**Textos:** Javier Hernández Blanco

**Diseño y maquetación:** Esspacio Essencial

© Esspacio Essencial por las ilustraciones

**Imprime:** Gráficas Eujoa

**Depósito legal:** AS-5805/06

© Mancomunidad de Municipios Sostenibles

[www.municipiossostenibles.com](http://www.municipiossostenibles.com)

4  PRESENTACION

IMPACTO  6


ambiental de la actividad en una oficina municipal

8  COMPRA  
y contratación pública sostenible

ADQUISICION  10  
de materiales

14  TRANSPORTE

GESTION  16  
de los recursos

22  LIMPIEZA

ECOETIQUETAS  24

28  RESIDUOS

FORMULARIO  31  
de autoevaluación

32  DEFINICIONES

BIBLIOGRAFIA  33



# PRESENTACION

Todas las actividades profesionales, en mayor o menor medida, provocan efectos o impactos ambientales negativos en el entorno, que es posible minimizar o atenuar de diferentes formas.

En las oficinas municipales, al igual que en otros sectores de actividad, se generan habitualmente comportamientos inadecuados **por lo que es necesario** seguir una serie de prácticas respetuosas que garanticen usos eficientes y responsables de recursos o una gestión adecuada de residuos y equipamientos, entre otras.

En este sentido, desde la Mancomunidad de Municipios Sostenibles de Cantabria se han puesto en marcha diversos programas y servicios como la Agenda Local 21, la recogida selectiva de papel-cartón y envases o el Programa Edificios y Servicios Públicos Sostenibles dentro del cual se enmarca la elaboración de esta guía de **CONSEJOS PARA UNA OFICINA ECOMPROMETIDA** con el objeto de contribuir mediante la concienciación y la participación ciudadana, así como el desarrollo de sencillas prácticas diarias a la minimización de los problemas ambientales que se generan en las instalaciones y servicios de las administraciones locales.

Con la elaboración de esta primera Guía, a la que seguirán otras, pretendemos mejorar a través de la información y la sensibilización, el conocimiento de que dispone el personal de los Ayuntamientos en relación a la problemática medioambiental relacionada con su actividad profesional diaria, para contribuir al cambio de actitud y comportamientos en la búsqueda de una responsabilidad compartida imprescindible para avanzar en términos de sostenibilidad.


Para ello, mediante consejos de fácil aplicación pretendemos inducir sencillos hábitos que generen resultados muy satisfactorios respecto al comportamiento ambiental, contribuyendo a la reducción de la huella ecológica a corto plazo con un pequeño esfuerzo por nuestra parte.

El Presidente de la Mancomunidad  
José Gallo Cuesta





Dar ejemplo. La publicación que presentamos tiene este objetivo: convencer a la Administración pública para dar ejemplo. No podemos pretender, como sucede a veces, desde el síndrome burocrático y prepotente, también paternalista, imponer o predicar los comportamientos y hábitos correctos, en este caso en la protección y respeto del ambiente, a los ciudadanos, sin comprometer a quienes administramos la res publica. La república identifica el espacio de todos. El espacio de la comunidad en su totalidad. El espacio democrático.

A stylized green icon of a human figure, consisting of a solid green circle for the head and a solid green shape for the torso and legs, positioned to the left of the text.

La Administración tiene una responsabilidad. Participar al ciudadano y administrado los objetivos de la acción pública en interés y beneficio de la colectividad. Vivimos un mundo en el que la supervivencia y, en consecuencia, la calidad de vida de cada uno, depende de la acción de todos. Y la supervivencia de todos depende de los comportamientos de cada uno. Nunca ha sido tan evidente la corresponsabilidad. Nunca ha sido tan clara la exigencia de lo colectivo. Nunca hemos dependido tanto de los hábitos comunes, de los individuales y de los comunitarios. Lo que compramos y cómo lo adquirimos. Cómo nos movemos y en qué nos movemos. Qué generamos y en qué cantidad. Cuáles son nuestros hábitos de limpieza y cómo la practicamos. Cuáles son nuestros desechos y cómo nos deshacemos de ellos. Cuál es nuestra actitud ante la oferta de bienes y de servicios y en qué medida actuamos con responsabilidad ciudadana y como ciudadanos exigimos información, exigimos calidad, exigimos responsabilidad, exigimos legalidad. En qué medida somos capaces de evaluar los efectos de nuestras acciones y de nuestras inacciones. En definitiva, con qué exigencia ejercemos de ciudadanos en una sociedad compleja.

Esta guía tiene el mérito de recordarnos nuestra condición de ciudadanos responsables. Aunque va dirigida a los trabajadores de las oficinas municipales, su contenido y objetivos alcanzan a los trabajadores de cualquier centro administrativo. Y sus recomendaciones no son ajenas a cualquier ciudadano en su práctica diaria. Es un motivo de reflexión. Es una labor de sensibilización. Es una labor de concienciación. Es una labor de responsabilidad. El medio ambiente ha dejado de ser una curiosidad excéntrica preocupada por las especies en vías de extinción. O mejor dicho, nos ha descubierto que la próxima especie en vías de extinción puede ser la humana. Esta guía es un esfuerzo práctico, que debemos agradecer a quienes la han elaborado, para contribuir a hacer de nuestros hábitos cotidianos una contribución positiva a un medio ambiente mejor y a un futuro de mayor calidad. Nos queda ponerlos en práctica.

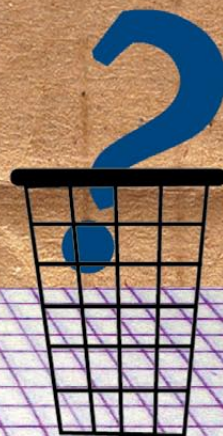
El Consejero de Medio Ambiente  
José Ortega Valcárcel



# IMPACTO

ambiental de la actividad en una  
oficina municipal

Durante el desarrollo de la actividad profesional en las oficinas de forma inconsciente y principalmente debido al desconocimiento se puede estar contribuyendo de diversas formas a potenciar la problemática ambiental existente actualmente a escala local y global.



| RECURSOS Y MATERIALES                           | ¿DE QUÉ MODO POTENCIAMOS LA PROBLEMÁTICA AMBIENTAL?<br>(consumo/agotamiento, contaminación, residuos)   |
|---|---|
| material y mobiliario de oficina                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumiendo grandes cantidades de papel de forma innecesaria.</li> <li>- Utilizando papel no reciclado ni ecológico y para cuya fabricación haya sido utilizado cloro.</li> <li>- Utilizando productos de un solo uso.</li> <li>- Utilizando inadecuadamente equipamientos informáticos y electrónicos.</li> <li>- Adquiriendo productos forestales sin certificación.</li> <li>- Gestionando inadecuadamente los residuos. No separando los distintos tipos de residuos.</li> </ul> |
| energía   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizando energía procedente de combustibles fósiles.</li> <li>- Despilfarrando la energía.</li> <li>- Utilizando equipos sin la calificación Energy Star de eficiencia energética.</li> <li>- Utilizando elementos de iluminación poco eficientes.</li> </ul>  |
| climatización: calefacción y aire acondicionado | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haciendo un mal uso de los sistemas de calefacción y climatización.</li> <li>- Utilización y mantenimiento inadecuado de los equipos contribuyendo a una posible fuga de gases.</li> <li>- Aislamiento inadecuado.</li> <li>- Utilizando equipos de aire acondicionado que contienen CFC.</li> </ul>   |
| agua  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Derrochando agua.</li> <li>- No utilizando sistemas y elementos ahorradores de agua.</li> <li>- Utilizando el inodoro de papelería.</li> </ul>   |
| residuos  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- No aplicando el código de conducta de las 3 Erres: Reducción, Reutilización y Reciclaje.</li> <li>- Empleando productos de un solo uso.</li> <li>- No separando los distintos tipos de residuos contribuyendo a su aprovechamiento.</li> <li>- No gestionando los residuos adecuadamente minimizando los impactos negativos en el medio ambiente.</li> </ul>   |
| transporte                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizando combustibles fósiles.</li> <li>- Utilizando el vehículo particular en lugar del transporte público.</li> <li>- No compartiendo el vehículo particular.</li> <li>- Realizando una conducción poco eficiente.</li> </ul>  |
| productos limpieza                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- No comprobando que los productos estén correctamente etiquetados y dispongan de instrucciones de utilización.</li> <li>- Desconociendo los símbolos de peligrosidad y toxicidad de los productos.</li> <li>- Utilizando aerosoles con CFC y materiales con organoclorados (PVC, CFC,..)</li> <li>- Vertiendo por el fregadero los restos de productos.</li> <li>- No separando de forma selectiva los residuos generados.</li> </ul>   |



## SABIAS QUE...?

Según las conclusiones del proyecto Relief, financiado por la Comisión Europea, si todas las Administraciones Públicas de la UE:

1. Solicitaran **Suministro de Electricidad Ecológica**, se conseguiría un ahorro de 60 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>, (el 18% del compromiso de la UE con el Protocolo de Kyoto).
2. Exigieran **Ordenadores Más Eficientes Energéticamente**, se podría obtener un ahorro de 830.000 toneladas de CO<sub>2</sub>.
3. Instalaran **Inodoros y Grifos Eficientes** en los edificios se reduciría el consumo de agua en unos 200 millones de toneladas (0,6% del consumo total de los hogares de la UE).

CO<sub>2</sub>  
CO<sub>2</sub>  
CO<sub>2</sub>  
CO<sub>2</sub>  
CO<sub>2</sub>  
CO<sub>2</sub>  
CO<sub>2</sub>







Se trata de un proceso gradual en el que la Administración integra criterios de sostenibilidad en las licitaciones y contrataciones públicas, contribuyendo al ahorro de recursos (energía, agua,...) y materiales, la reducción de residuos y contaminación y la adquisición de comportamientos respetuosos con el medio ambiente.

El gasto de las Administraciones Públicas representa alrededor del 16% del total del PIB de la UE, por lo tanto si incorporan criterios ambientales en sus compras y contrataciones estarán contribuyendo al Desarrollo Sostenible.

La **CONTRATACION PÚBLICA SOSTENIBLE** (obras, servicios, suministros, asistencia técnica,..) debe incluir diversos **ámbitos**:

- Edificios y Equipos informáticos con eficiencia energética.
- Mobiliario de oficina fabricado con madera procedente de bosques gestionados de forma social y ambientalmente responsable.
- Papel reciclable y ecológico.
- Transportes públicos respetuosos con el Medio Ambiente.
- Electricidad procedente de fuentes de energía renovables.

Además, puede incorporarse en todas las **fases** de la contratación:

- Determinación del objeto.
- Especificaciones técnicas.
- Selección de proveedores o contratistas.
- Adjudicación.
- Ejecución.

Las **ADMINISTRACIONES LOCALES** que apuestan por incluir criterios de sostenibilidad en sus compras y contrataciones:

- Constituyen un ejemplo.
- Ejercen una importante influencia sobre el mercado, incentivando a las industrias a adquirir políticas ambientales.
- Experimentan ahorros económicos considerando los costes del ciclo de vida de productos y servicios y contribuyen a la protección del medio ambiente.

## UN dAtO...

El proceso de fabricación de una tonelada de papel a partir de materia prima virgen requiere que se talen 14 árboles adultos (3,14 toneladas de madera), se consuman 1,5 Tep\* de energía y 50.000 l de agua y se emitan 3 Tep de CO<sub>2</sub>. En el caso de papel reciclado únicamente estaremos emitiendo 1,8 toneladas de CO<sub>2</sub> equivalente.

\*Tep: toneladas equivalentes de petróleo.







El material de oficina y en particular el papel sigue siendo uno de los recursos más utilizados en la administración a pesar del avance tecnológico experimentado (informática, tecnologías de la información y la comunicación).

## 1. EL PAPEL

Actualmente en España se consume una media de 160 Kg. de papel/habitante/año y si atendemos a los siguientes consejos podremos reducirlo, contribuyendo a un consumo eficiente y racionalizado del mismo.

### CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Utilice papel ecológico 100% reciclado, ya que reducimos impactos negativos al medio y su calidad es similar al blanco.
- Imprima los documentos por las dos caras, en papel limpio una vez revisados y versiones definitivas.
- Para versiones en borrador y correcciones utilice la pantalla del ordenador o reutilice papel impreso a una cara.
- Disponga en la oficina de contenedores o cajas para reciclaje y reutilización de papel.
- Compruebe que los distintos equipos puedan utilizar papel reciclado.
- Utilice las opciones de impresión “modo borrador” y de “impresión de más de 1 página por hoja”. Ahorrará tinta y papel.

### CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Adquiera papel reciclado y con etiquetado ecológico. Existe actualmente papel reciclado de buena calidad, con diferentes grados de blancura y a un precio razonable.
- Un gramaje de 80gr/m<sup>2</sup> es suficiente para la mayoría de las necesidades.
- Asegúrese de que el papel sea libre de Cloro parcial (ECT) o total (TCF).
- Adquiera equipos informáticos que fotocopien e impriman a doble cara.

## 2. OTROS MATERIALES

Durante el desarrollo del trabajo en las oficinas habitualmente se utilizan diversos elementos, además de papel, tales como materiales de escritura, clasificación y archivo.

### CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Agote la vida de los materiales de oficina con los que desempeña su actividad diaria antes de adquirir nuevos.
- Reutilice sobres usados en comunicaciones internas, disponiendo de una bandeja donde almacenarlos.
- Escriba con lápiz en las carpetas/archivadores para poder reutilizarlas posteriormente. Si el exterior está muy deteriorado es posible darles la vuelta.
- Evite los envases y embalajes innecesarios.
- Finalizado su uso, deposite el residuo generado en el contenedor de recogida selectiva que corresponda.

### CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Evite o descarte la adquisición de productos de un solo uso y aquellos que no sean realmente necesarios.
- Adquiera bolígrafos, rotuladores, etc., recargables con el fin de disminuir la adquisición de dichos materiales.
- Existen productos de escritura fabricados en material biodegradable (cartón, madera, arroz).
- La laca y los pigmentos de que disponen algunos materiales pueden estar compuestos por metales pesados y disolventes que pueden generar residuos tóxicos.
- Evite los materiales fabricados en PVC y en el caso de adquirir material de plástico que sea reciclado o de polipropileno (PP).
- Si utiliza adhesivos que sean de barra ya que los pegamentos de contacto son más tóxicos.

### UNA CURIOSIDAD...

El plástico usado apenas se recicla. Existen cerca de 50 tipos diferentes de plástico, pero incluso los más utilizados registran unos índices de reciclaje bastante bajos (7-8%).



Para identificar los envases de plástico recuperables debemos buscar el número, o las siglas, del sistema de identificación americano SPI (Society of Plastics Industry), que suele aparecer en la base rodeado por tres flechas similares al Círculo Mobius.



### 3. MOBILIARIO DE OFICINA

Las administraciones locales son grandes consumidores de productos de origen forestal tanto a través de licitaciones como mediante las compras de uso interno (mobiliario de oficina, papel,...) y su comportamiento puede generar un cambio de hábitos tanto en proveedores como en la ciudadanía.

#### CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Realizar un consumo responsable de productos forestales a través de adquisiciones bien definidas y orientadas a fomentar la gestión forestal responsable.
- Antes de deshacerse de un elemento de mobiliario analizar si puede ser utilizado en otra dependencia o por otra organización como asociaciones, ONG's, etc, que muchas veces los reutilizan.
- Si el elemento está muy deteriorado y ya no se puede utilizar gestionarlo como residuo de la forma más adecuada, favoreciendo su reciclaje (punto limpio o punto de recogida de enseres).

#### CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Respecto al mobiliario de madera, buscar fabricantes y modelos que garanticen la procedencia de bosques gestionados de forma sostenible, por ejemplo que dispongan de la ecoetiqueta FSC (Forest Stewardship Council).
- Evitar la compra de productos de madera tropical no certificada, ya que la mayoría proceden de talas ilegales.
- El proceso de transformación de materiales como: metales, plásticos, etc, requiere un consumo de energía y emisiones de CO<sub>2</sub> muy superiores al de la madera. En cualquier caso elegir aquellos fabricados con materiales reciclados.
- Los elementos estéticos/decorativos (cortinas, cuadros, fundas, etc...) que sean fabricados con materiales naturales.

#### TE INTERESA CONOCER QUE...

Las Administraciones públicas españolas gastan más de 2.100 millones de euros al año en productos de madera y papel cuyo origen es desconocido. Es decir, el 18% de un mercado en el que las 2/3 partes de lo que se consume es importado y procede con demasiada frecuencia de las talas ilegales e insostenibles que están destruyendo los últimos bosques vírgenes del planeta y la biodiversidad forestal mundial.

# SABIAS QUE...?

El transporte supone el 21% de las emisiones de dióxido de carbono en Europa y es la fuente de gases de efecto invernadero que crece más rápidamente. Las principales razones son el gran incremento de los desplazamientos en coche y en avión. Las emisiones de CO<sub>2</sub> de los vehículos y los sistemas de transporte están aumentando en un significativo 2,5% anual.



00327







El 20% de todos los desplazamientos tienen como propósito el trabajo o la educación, por lo tanto se puede hacer mucho en este campo. El coche privado es el medio más utilizado para desplazarse al trabajo y representa alrededor del 15% del total de energía consumida. El 50% de los desplazamientos en coche son para recorrer distancias inferiores a 3 Km y el 10% inferiores a 500 m.

## CONSEJOS: USO RESPONSABLE

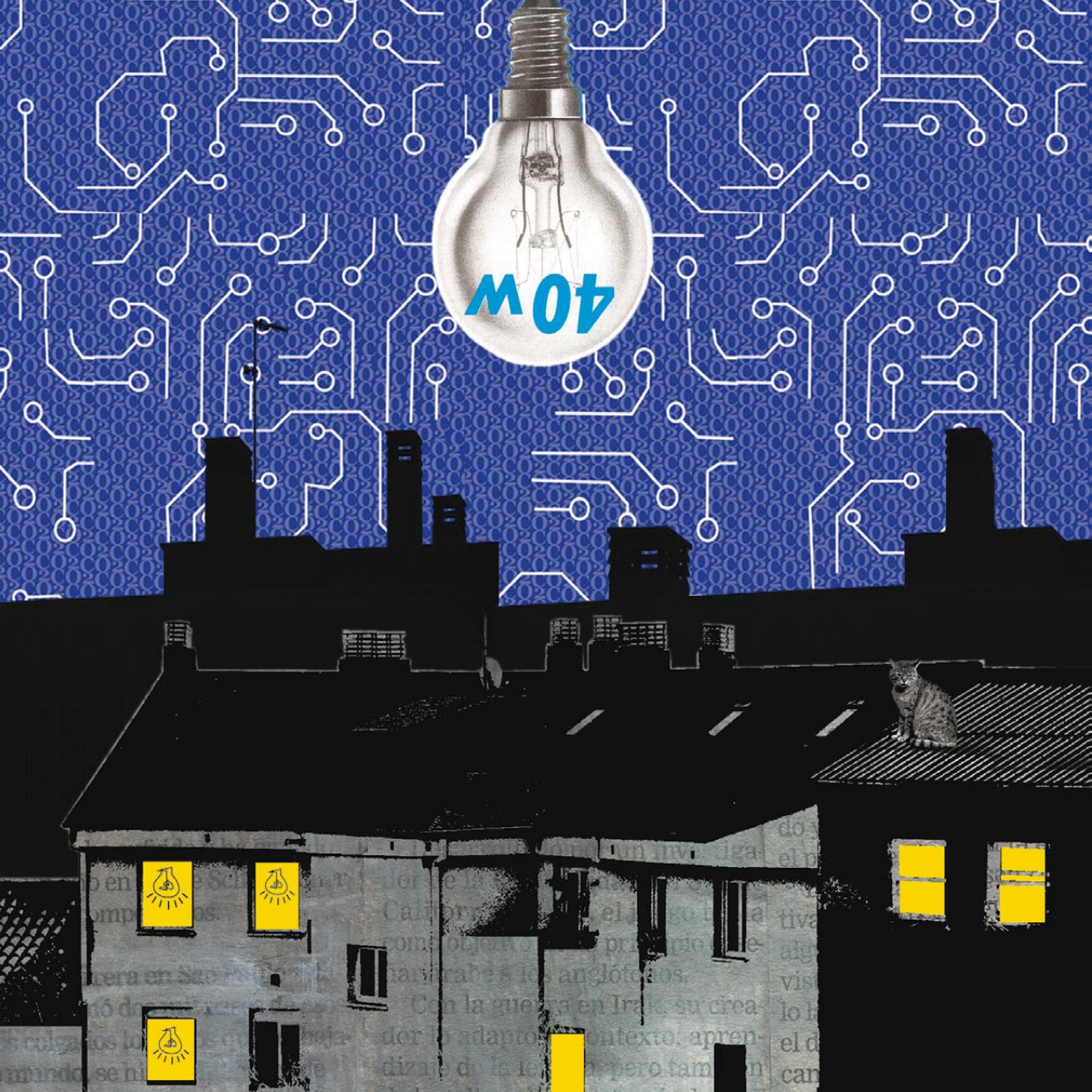
- Cada kilómetro no recorrido y cada viaje en coche evitado supone proteger el medio ambiente. Quemar 1 litro de combustible supone emitir 2,3 kg de CO<sub>2</sub>.
- Una conducción eficiente favorece un ahorro en combustible y de emisiones de CO<sub>2</sub>.
- Utilice el transporte público en sus desplazamientos es hasta 6 veces más eficiente, barato y consume hasta 4 veces menos que el automóvil.
- Fomentando el uso común del coche entre los trabajadores de la oficina que compartan ruta y horario estaremos reduciendo en un 55% la energía consumida y en 800 toneladas anuales la emisión de CO<sub>2</sub>.

- Promover el establecimiento de rutas seguras para circular en bicicleta así como la instalación de zonas seguras de aparcamiento próximas a la oficina.

## CONSEJOS : COMPRA SOSTENIBLE

- Antes de adquirir un vehículo fijese en la etiqueta de consumo, la eficiencia energética y las emisiones de CO<sub>2</sub>.
- Suministre a su vehículo biodiesel, dispone de un 15% de diesel procedente del reciclaje de aceites vegetales, disminuirá las emisiones de CO<sub>2</sub> y el uso de combustibles fósiles.

| MEDIO DE TRANSPORTE | TIPO DE COMBUSTIBLE | TRAYECTO         | EMISIÓN DE CO <sub>2</sub> / AÑO |
|---------------------|---------------------|------------------|----------------------------------|
| Coche               | Gasolina            | 10-15 Km. urbano | 792                              |
|                     | Diesel              |                  | 660                              |
| Autobús             | Diesel              |                  | 264                              |
| Metro               | Eléctrico           |                  | 220                              |
| Bicicleta           | -                   |                  | 0                                |





## 1. ENERGIA

Los distintos equipamientos utilizados en una oficina (informáticos, electrónicos, iluminación, calefacción/refrigeración, etc.) consumen gran cantidad de energía generando por tanto emisiones de CO<sub>2</sub> asociadas que es posible y necesario reducir mediante la adopción de hábitos o conductas de utilización y ahorro adecuados.

### ORDENADORES

#### CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Apague los equipos en ausencias superiores a 1 hora.
- La pantalla es la parte que más energía consume, para ausencias cortas podemos apagarla.
- El salva pantallas de color negro es el que menos energía consume. Se aconseja programarlo para que entre en funcionamiento en 10 minutos. De esta manera se consume mucha menos energía.

#### CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Los equipos con la etiqueta “**Energy Star**” pasan a estado de reposo cuando el equipo no se utiliza durante cierto tiempo lo que supone un ahorro del 85% respecto a la situación normal de uso.
- Debemos fijarnos en la etiqueta de eficiencia energética. Los equipos más eficientes son los de la clase “A”.
- Los ordenadores portátiles son entre un 50-80% más eficientes que los de sobremesa.

### IMPRESORAS Y FOTOCOPIADORAS

#### CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Configure en los equipos las funciones de ahorro de energía en el momento de su instalación.
- Active el sistema de ahorro de energía “Powersave” después de utilizar el equipo.

#### CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Debemos fijarnos en la etiqueta de eficiencia energética. Los equipos más eficientes son los de la clase “A”.
- Adquiera equipos con etiqueta “Energy Star” o sistema de ahorro de energía “Powersave” o similar.

| RECURSOS Y MATERIALES         | CONSUMEN |
|-------------------------------|----------|
| normal                        | 750 Wh   |
| estado de “espera”            | 22 Wh    |
| estado de “ahorro de energía” | 2 Wh     |



## 2. ILUMINACION

La iluminación representa en torno al 15% del consumo total de energía y si atendemos a ciertas recomendaciones podemos contribuir a generar ahorros del 30% al 50%.

### CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Aproveche al máximo la luz natural.
- Para conseguir una correcta iluminación previamente es necesario analizar nuestras necesidades de luz.
- La eficacia de la iluminación disminuye con las horas de utilización y por ello se deben limpiar periódicamente los sistemas de iluminación utilizados: bombillas, tubos fluorescentes, reflectores...
- Los tubos fluorescentes generan su mayor consumo en el encendido por lo que se recomienda no apagarlos si es necesario volver a encenderlos en menos de 30 minutos. Su uso es 5 veces más eficiente que el de las bombillas convencionales.

### CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Las bombillas convencionales solo aprovechan el 5% de la energía eléctrica que consumen en iluminación, el 95% restante se transforma en calor.
- Las lámparas de bajo consumo duran 8 veces más que las bombillas convencionales (incandescentes). Además evitamos la emisión a la atmósfera de casi media tonelada de CO<sub>2</sub>.
- Instale interruptores con temporizador en aquellos lugares cuya utilización sea de duración corta, tales como aseos o vestuarios.

| BOMBILLA CONVENCIONAL<br>(VIDA ÚTIL ≈ 1.000 H) | LÁMPARA EQUIVALENTE DE BAJO CONSUMO<br>(VIDA ÚTIL ≈ 8.000 H) | AHORRO EN KWH DURANTE LA VIDA ÚTIL<br>(24 H / DÍA) | AHORRO EN € DURANTE LA VIDA ÚTIL<br>(KWH = 0,1 €) |
|--|--|--|---|
| 40 W   | 9 W  | 248  | 25  |
| 60 W   | 11 W   | 392  | 39  |
| 75 W   | 15 W   | 480  | 48  |
| 100 W  | 20 W   | 640  | 64  |
| 150 W  | 32 W   | 944  | 94  |

### 3. CLIMATIZACIÓN

Es conveniente revisar las instalaciones de climatización existentes en las oficinas debido a la importancia que tienen tanto por su relación con el confort como por su elevado consumo energético que puede alcanzar el 30% del total.

#### CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Mantenga puertas y ventanas cerradas, abriéndolas únicamente para renovar el aire (10-15 minutos es suficiente).
- Evite tapar y obstruir las fuentes de calor con elementos como cortinas o mobiliario para aprovechar el calor que emiten al máximo.
- Asegure un óptimo aislamiento térmico revisando puertas y ventanas.
- Es conveniente purgar el aire contenido en el interior de los radiadores al menos una vez al año al inicio de la temporada de calefacción.
- En el encendido del aparato de aire acondicionado ajuste el termostato a una temperatura adecuada, ya que podría incurrir en un gasto innecesario.

#### CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Instalar en las ventanas doble acristalamiento o doble ventana y carpinterías con rotura de puente térmico puede suponer un ahorro energético de entre el 20%-30%.
- Valore la Instalación de un ventilador en lugar de un sistema de aire acondicionado por su precio, instalación necesaria y consumo.
- En el momento de la adquisición de un aparato de aire acondicionado asesórese por profesionales.

#### ALGO SENCILLO PARA EMPEZAR...

La temperatura a la que programamos el termostato de la calefacción condiciona el consumo de energía del sistema. Una temperatura entre 19°-21° es suficiente y por cada grado que aumentamos el consumo de energía se incrementa entre un 5% y 7%.





## 4. AGUA

En los cuartos de baño se genera más de 2/3 del consumo de agua de las oficinas. La ratio eficiente de consumo de agua en una oficina no supera los 20 l/día y empleado.

### CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Cierre bien los grifos después de cada uso, así como durante el cepillado de dientes o afeitado.
- Utilice mecanismos de doble descarga o interrupción de descarga en la cisterna del inodoro en función del uso.
- No utilice el inodoro como basurero, evitando utilizar la cisterna innecesariamente y así el exceso de consumo de agua y energía. Tirar compresas, toallitas, cigarrillos, etc, dificulta el funcionamiento de las depuradoras contribuyendo a la contaminación.
- Disponga de un contenedor sanitario en los lavabos para deshacerse de dichos objetos.
- Realice programas de minimización del consumo de agua en el servicio de limpieza.

### CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Instalar perlizadores/aireadores en los grifos supone un ahorro de agua del 30% al 50%.
- Instale en los grifos temporizadores de forma que sea imposible que queden abiertos.
- Adquiera temporizadores con descarga de agua individualizada en función del uso en los urinarios.
- Para las duchas existen cabezales de bajo consumo y reductores de caudal, que permiten ahorros del 50% de agua y energía.
- Ante una nueva instalación de fontanería valorar las opciones y tecnología existentes para asegurar el ahorro de agua y energía.

| PRÁCTICAS DIARIAS                                      | CONSUMO         |           |
|--|-----------------|-----------|
|  | HABITUAL        | EFICIENTE |
| Grifo goteando   | 30 litros /día  | 0 litros  |
| Descargar la cisterna                                  | 20-25 litros    | 10 litros |
| Cepillarse los dientes o afeitarse sin cerrar el grifo | 10 litros / min | 2 litros  |

## TEN EN CUENTA QUE...

Todo envase que contenga un producto químico peligroso debe disponer obligatoriamente de una etiqueta localizada en un lugar visible del mismo donde se detalle: nombre de la sustancia, nombre, dirección y teléfono del fabricante o importador y símbolos de color naranja con los principales riesgos mediante alguno de los siguientes epígrafes: "irritante", "peligroso para el medio ambiente", "corrosivo", "explosivo", "inflamable", "tóxico" o "combustible".



# LIMPIEZA



Para la limpieza de las oficinas se suelen utilizar productos químicos con el riesgo que supone su uso tanto para la salud por su toxicidad y peligrosidad como para el medio ambiente por la contaminación de recursos como el agua, el aire o los residuos peligrosos generados con los envases.

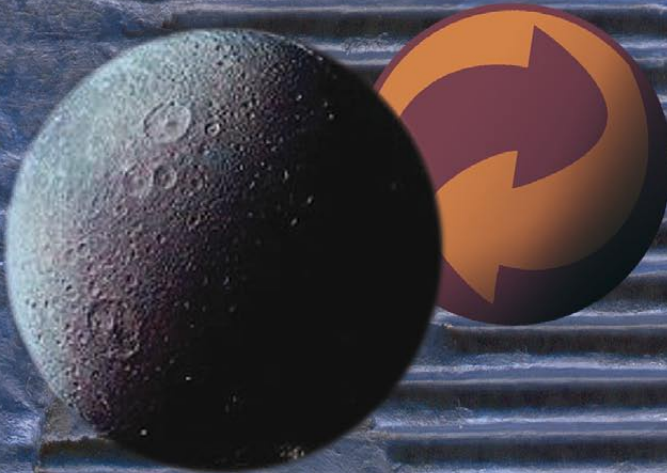
## CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Emplee los productos químicos más inocuos y realice la dosificación (mínima) recomendada por el fabricante para reducir la peligrosidad de los residuos.
- Compruebe que los productos estén correctamente etiquetados y dispongan de instrucciones de utilización.
- Conozca los símbolos de peligrosidad y toxicidad.
- Evite el uso de aerosoles con CFC y materiales con organoclorados (PVC, CFC, PCB).
- No vierta por el fregadero los restos de productos de limpieza.
- Los envases de los productos más agresivos para el medio ambiente y la salud son residuos peligrosos por lo que requieren una gestión especial.
- Realice la separación selectiva de los residuos generados en la actividad de limpieza.

## CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Adquiera productos de limpieza concentrados y que dispongan de etiqueta identificativa (composición, usos, modo de empleo...).
- Elija los productos que, desde su proceso de fabricación a su vertido, sean menos agresivos con el medio ambiente y la salud.
- Elija aquellos productos que dispongan en su etiqueta de un número menor de símbolos de peligrosidad.
- Adquiera productos de limpieza biodegradables y sin fosfatos, no corrosivos, exentos de compuestos orgánicos volátiles; disolventes no tóxicos, etc.





# ECOETIQUETAS



Las ecoetiquetas son unos distintivos otorgados por Organismos oficiales u otras organizaciones, que garantizan el cumplimiento de unos criterios ambientales por parte de un producto o servicio. De esta forma el consumidor puede reconocer en un producto, que disponga de etiqueta ecológica, que éste cumple unas rigurosas especificaciones ambientales exigidas por el organismo otorgador.

Conviene no confundir las etiquetas reglamentadas, reconocidas y certificadas por organismos oficiales, con toda una serie de etiquetas y logotipos que los fabricantes colocan a sus productos.

## 1. PRODUCTOS Y SERVICIOS





### ETIQUETAS OFICIALES

|  |  |
|--|--|
|  | <b>Red Mundial de Etiquetado Ecológico (GEN):</b> Aglutina sistemas de etiquetado ecológico pertenecientes a más de veinte países.   |
|  | <b>Etiqueta Ecológica de la UE (“La Flor”):</b> Productos y servicios más ecológicos y respetuosos con el medio ambiente. (excepto productos alimenticios y medicamentos)    |
|  | <b>Distintivo de garantía de calidad ambiental (Cataluña):</b> creada por la Generalitat de Catalunya para garantizar el respeto al medioambiente de determinados productos. |

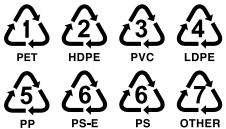
### ETIQUETAS NO OFICIALES


|  |  |
|--|--|
|  | <b>AENOR-Medio Ambiente:</b> Distingue aquellos productos o servicios que tengan una menor incidencia sobre el medio ambiente durante su ciclo de vida.  |
|  | <b>Öko-Tex:</b> garantiza la ausencia de sustancias nocivas en los productos textiles durante todo el proceso hasta llegar al consumidor.  |
|  | <b>FSC (Forest Stewardship Council): Certificación Forestal:</b> certifica, para cualquier bosque del mundo, la calidad de la producción y el producto y su cadena de custodia, es decir, que el control de que la madera viene de un bosque sostenible. |
|  | <b>Instituto Papelero Español:</b> certifica distintas clases de papel y cartón.   |

## 2. SISTEMAS DE RECOGIDA

| ETIQUETAS OFICIALES   |   |
|---|---|
|  | <b>El Punto Verde:</b> es el símbolo que acredita la pertenencia al Sistema Integrado de Gestión de Envases (SIG) de Ecoembes.                  |
|  | <b>Sigre:</b> garantiza el reciclado de envases de medicamentos y medicamentos caducados o en mal estado.                                       |
|  | <b>Aparatos Eléctricos y Electrónicos:</b> símbolo que indica que el producto no debe arrojarse al flujo de residuos no clasificados municipal. |
|  | <b>Depósito, Devolución y Retorno:</b> indica que los envases están sometidos a un sistema de depósito, devolución y retorno.                   |

## 3. ENVASES

| ETIQUETAS OFICIALES   |   |
|---|---|
|  | Identifica los envases y embalajes recuperables: <b>1 PET</b> (Polietilentereftalato), <b>2 HDPE</b> (Polietileno de alta densidad), <b>3 PVC</b> (Policloruro de vinilo), <b>4 LDPE</b> (Polietileno de baja densidad), <b>5 PP</b> (Polipropileno), <b>6 PS</b> (Poliestireno), <b>7</b> (Otros). |



| ETIQUETAS NO OFICIALES  |   |
|---|---|
|  | <b>Ecoacero/ Tetra Pak/ Pro Carbón/ Alu:</b> Productos y/o productores miembros de asociaciones de envases. |



## 4. PICTOGRAMAS DE PELIGROSIDAD

| ETIQUETAS OFICIALES   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
| <p>E</p>  <p>EXPLOSIVO</p> | <p>D</p>  <p>COMBURENTE</p>         | <p>F+</p>  <p>EXTREMADAMENTE INFLAMABLE</p> | <p>F</p>  <p>FÁCILMENTE INFLAMABLE</p> | <p>T+</p>  <p>MUY TÓXICO</p>                      |
| <p>T</p>  <p>TÓXICO</p>    | <p>X<sub>n</sub></p>  <p>NOCIVO</p> | <p>C</p>  <p>CORROSIVO</p>                  | <p>X<sub>i</sub></p>  <p>IRRITANTE</p> | <p>N</p>  <p>PELIGROSO PARA EL MEDIO AMBIENTE</p> |

## 5. EFICIENCIA ENERGÉTICA

| ETIQUETAS OFICIALES  |   |
|--|---|
|   | <p><b>UE Energy Star:</b> Identifica productos que responden a criterios de eficiencia energética: monitores, impresoras, ...</p>   |
|  | <p><b>Etiqueta energética:</b> Sistema de etiquetaje europeo para aparatos eléctricos, que informa sobre el consumo energético.</p> |





En las oficinas se generan residuos de distinto tipo que es necesario gestionar adecuadamente. Estos son potencialmente reutilizables y/o reciclables contribuyendo al ahorro de recursos reduciendo así la emisión de gases de efecto invernadero.

## CONSEJOS: USO RESPONSABLE

- Recuerde siempre el código de conducta de las 3 Erres: **Reduzca, Reutilice y Recicle.**
- Disponga de una zona de acumulación en la oficina, con contenedores para cada tipo de residuo: vidrio, papel-cartón, envases, materia orgánica-restos, pilas, toner, cartuchos, móviles, cds, medicamentos...
- Para los cartuchos de tinta, toner y móviles usados existen ONG's que suministran contenedores y realizan la recogida de forma gratuita.
- Reutilice las caras en blanco de los documentos impresos para impresión de documentos en borrador o tomar notas. Disponer de cajas por departamentos para su almacenamiento.

## CONSEJOS: COMPRA SOSTENIBLE

- Elija papel ecológico 100% reciclado.
- Elija elementos que favorezcan su posterior reutilización y/o reciclaje.
- Minimice la adquisición de productos de un solo uso. Utilice productos de cristal y/o loza en lugar de plástico.
- Utilice cartuchos de tinta y toner reciclados y reciclables.
- Rechace materiales que se transformen en residuos tóxicos o peligrosos al final de su vida.
- Compre pilas recargables, ya que pueden ser utilizadas unas 1.000 veces más que las convencionales (de un solo uso), previa recarga con el aparato correspondiente.

| SI RECICLAMOS | ESTAREMOS AHORRANDO |         |      |                           |
|---------------|---------------------|---------|------|---------------------------|
|               | MATERIAS PRIMAS     | ENERGÍA | AGUA | CONTAMINACIÓN (emisiones) |
| 1 T de papel  | 100%                | 63%     | 86%  | 50%                       |
| 1 T de vidrio | 100%                | 28%     | 56%  | 20%                       |



## ¿DÓNDE SE DEPOSITAN CORRECTAMENTE LOS RESIDUOS?

| LUGAR DE DEPÓSITO  | RESIDUOS ADMISIBLES   | BUENAS PRÁCTICAS   |
|--|---|--|
| Contenedor azul  | <b>Papel y cartón:</b><br>Folios, cartas, revistas, periódicos, publicidad, folletos, cajas, archivadores y otros materiales de papel y cartón.   | No rompa ni arrugue el papel.<br>Doble los materiales de cartón antes de depositarlos en el contenedor.<br>No es papel reciclable: las etiquetas adhesivas, el papel higiénico o papel de autocopiado. |
| Contenedor amarillo  | <b>Envases:</b><br>Sólo envases de plástico (botellas, detergentes, suavizantes, yogures...), bolsas, latas y briks.  | Aplaste las botellas y los briks.<br>Limpie los envases antes de verterlos al contenedor.  |
| Contenedor verde   | <b>Vidrio:</b><br>Botellas, botellines, frascos y tarros...   | Quite tapones, tapas y corchos.<br>Limpie los envases.   |
| Contenedor verde o gris metálico                                     | <b>Materia orgánica y restos:</b><br>Restos de comida, pañales y toallitas, papel sucio...  | Cierre las bolsas para mantener limpio el contenedor   |
| Punto Sigre de la farmacia   | <b>Medicamentos</b>   | No los vierta en ningún otro contenedor.   |
| Contenedores situados en el Ayuntamiento o establecimientos de venta | <b>Pilas, móviles, cartuchos de tinta y toners de impresión.</b>  | No los vierta en ningún otro contenedor.   |
| Puntos de recogida en el municipio                                   | <b>Aceite vegetal (doméstico)</b>   | No los vierta en ningún otro contenedor.   |
| Punto Limpio Municipal   | Escombros, voluminosos, metales, neumáticos, radiografías, tubos fluorescentes, aerosoles, aceite vegetal y de motor, envases contaminados, filtros de aceite, baterías de plomo, aparatos eléctricos y electrónicos, pintura y barnices, disolventes, pesticidas, jardinería y podas, cartón, vidrio y envases, ropa, trapos contaminados, cartuchos de tinta y toners, móviles... | Localice el punto limpio más próximo a la oficina:<br><a href="http://www.puntoslimpioscantabria.com">www.puntoslimpioscantabria.com</a>   |

# FORMULARIO

de autoevaluación



Rellene este formulario, para que pueda valorar sus actuaciones en términos de sostenibilidad.

Cuales de las siguientes actividades realiza en su actividad laboral. (Marque la opción que corresponda: A= Habitualmente, B= Casi Siempre, C=En ocasiones, D=Nunca).

## CUESTIONES

A B C D

### Eficiencia y Ahorro Energético

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 1. ¿Apaga las luces de su dependencia de trabajo y/o de su equipo informático en ausencias superiores a 1 h? |  |  |  |  |
| 2. ¿Utiliza bombillas de bajo consumo?   |  |  |  |  |
| 3. ¿Apaga la calefacción/aire acondicionado cuando no es necesario su uso?                                   |  |  |  |  |
| 4. En los desplazamientos al lugar de trabajo ¿utiliza el transporte público?                                |  |  |  |  |
| 5. Si utiliza vehículo privado, ¿lo comparte con otras personas?   |  |  |  |  |

### Material de oficina

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 1. ¿Utiliza productos reciclados y reciclables?                              |  |  |  |  |
| 2. ¿Emplea papel ecológico 100% reciclado?                                   |  |  |  |  |
| 3. ¿Evita la utilización de productos de un solo uso?                        |  |  |  |  |
| 4. ¿Imprime los documentos a doble cara?                                     |  |  |  |  |
| 5. ¿Conoce los símbolos que identifican los productos ecológicos/reciclados? |  |  |  |  |

### Ahorro de Agua

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 1. ¿Cierra bien los grifos después de cada uso?                         |  |  |  |  |
| 2. ¿Y durante el cepillado de dientes o afeitado?                       |  |  |  |  |
| 3. ¿Utiliza los mecanismos e doble descarga en la cisterna del inodoro? |  |  |  |  |
| 4. ¿Vierte residuos por el inodoro?                                     |  |  |  |  |
| 5. ¿Utiliza el contenedor sanitario en los lavabos?                     |  |  |  |  |

### Residuos

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| 1. ¿Aplica el código de las 3 R's: Reducción, Reutilización y Reciclaje? |  |  |  |  |
| 2. ¿Separa en origen los residuos que genera?                            |  |  |  |  |
| 3. ¿Deposita cada tipo de residuo en el lugar adecuado?                  |  |  |  |  |
| 4. ¿Utiliza pilas recargables?   |  |  |  |  |
| 5. ¿Sabe donde está y utiliza el punto limpio más próximo a su trabajo?  |  |  |  |  |



# dE FINICIONES

**Agenda Local 21:** Tiene su origen en la Cumbre de Río de Janeiro de 1992 y refleja un consenso mundial y un compromiso municipal de estimular el desarrollo de medidas encaminadas a hacer compatibles el medio ambiente con el desarrollo social y económico del propio municipio.

**CFC (Clorofluorocarburo/Clorofluorocarbono):** Cada uno de los derivados de los hidrocarburos saturados obtenidos mediante la sustitución de átomos de hidrógeno por átomos de cloro y flúor. Su fabricación y empleo fueron prohibidos por el protocolo de Montreal, debido a que destruyen la capa de ozono.

**Combustibles Fósiles:** Sustancias ricas en energía que se han formado a partir de plantas y microorganismos enterrados durante mucho tiempo, tales como el petróleo, el carbón y el gas natural.

**Desarrollo Sostenible:** Aquel que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer las suyas. Informe Brundtland (1987)

**Ecoembes (Ecoembalajes España, S.A.):** Es una sociedad anónima sin ánimo de lucro, cuya misión es el diseño y desarrollo de Sistemas encaminados a la recogida selectiva y recuperación de envases usados y residuos de envases.

**Ecovidrio:** Ecovidrio es una asociación sin ánimo de lucro encargada de la gestión del reciclado de los residuos de envases de vidrio en toda España.

En Ecovidrio están representados todos los sectores relacionados con el reciclado de vidrio: envasadores y embotelladores, recuperadores y fabricantes.

**Eficacia luminosa:** Cantidad de luz emitida por unidad de potencia eléctrica (W) consumida. Se mide en lúmenes por vatio y permite comparar la eficiencia entre distintas fuentes de luz.

**Huella ecológica:** Es un indicador ambiental de carácter integrador del impacto que ejerce una cierta comunidad humana: país, región o ciudad sobre su entorno, considerando tanto los recursos necesarios como los residuos generados.

**Impacto ambiental:** Efecto que produce una determinada acción humana sobre el medio ambiente en sus distintos aspectos.

**Perlizador/Aireador:** Elementos dispersores que mezclan aire con agua apoyándose en la presión, (efecto Venturi), reduciendo de este modo el consumo de agua entre un 30%-50% y, por consiguiente, también la energía necesaria para calentar el agua caliente.

**Punto limpio:** Es un servicio gratuito a disposición de los ciudadanos para la recogida o separación selectiva de residuos de origen domiciliario.





- Manuales de Buenas Prácticas ambientales.* Administrativo comercial. Gobierno de Navarra. 2001.
- Manual de Buenas Prácticas Ambientales en al Familia Profesional Administración y Oficinas.* Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, Ministerio de Medio Ambiente, INEM y Fondo social Europeo. 2002.
- Guía de la Oficina Verde.* Ayuntamiento de Barcelona. 2003.
- MiniGuía de Compra Verde para Oficinas.* Universidad de Barcelona. 2004.
- Compras Ecológicas.* Manual sobre la contratación pública ecológica. Comisión Europea. 2005.
- Contratación con criterios ambientales.* Un manual sobre los contratos públicos con criterios ambientales. Oficina de publicaciones de las comunidades Europeas. 2004.
- Guía de contratación pública sostenible en la Comunidad Foral de Navarra.* Gobierno de Navarra. 2005.
- Construyendo el futuro de los bosques: Guía de compras verdes de madera para las Administraciones Locales.* WWF/Adena. 2004.
- Guía Práctica de la Energía.* Consumo eficiente y responsable. Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE). 2004.
- Guía de Buenas Prácticas.* Uso eficiente del agua en la ciudad. Sector oficinas. Fundación Ecología y Desarrollo. 2003.
- Conducción Eficiente.* Ahorro de energía y reducción de contaminantes. Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDAE). 2003.
- Ecoetiquetas: Guía de etiquetas amigas del Medio Ambiente.* Organización de consumidores y usuarios de Cataluña. 2003.

Las respuestas A: suman 3 puntos, B: 2 puntos, C: 1 punto y D: 0 puntos. En el supuesto de que su suma total se encuentre:

**a) Entre 60-40 puntos:** Su comportamiento desde el punto de vista medioambiental es comprometido y responsable. Felicidades.

**b) Entre 39-20 puntos:** Es posible mejorar su comportamiento ambiental ya que demuestra predisposición e interés. Siga los consejos que aparecen en esta Guía y con un pequeño esfuerzo más lo conseguirá.

**c) Menos de 19 puntos:** Su comportamiento demuestra un absoluto desconocimiento y despreocupación sobre la problemática ambiental. Debe tomar conciencia de que sus actuaciones son importantes y contribuyen a empeorar la situación ambiental existente conduciéndonos a una situación insostenible. Lea los consejos que aparecen en esta guía y trate de seguir inicialmente aquellas que le resulten más sencillos o asumibles.

**AUTOVALORACIÓN (FORMULARIO)**

# BIENVENIDO A LA CALLE DEL COMPROMISO

Hemos querido predicar con el ejemplo para la elaboración de esta guía. Por ello:

- Ha sido elaborada íntegramente con papel 100% reciclado.
- Todas las ilustraciones se han realizado con materiales reciclados y reciclables.
- Las correcciones y presentación de maquetas previas se han realizado a través de pantalla de ordenador.
- Únicamente se ha realizado una prueba final impresa a dos caras en modo borrador y dicha impresión se realizó en papel 100% ecológico de 80 gm.











Este folleto ha sido elaborado en su totalidad con papel reciclado.

## SECRETARIA TECNICA

Centro Integrado de Servicios (CISE)  
Pº Industrial de la Pesquera s/n - 39770 Laredo  
Tfno.: 942 60 48 08 - Fax: 942 60 80 26  
mancomunidad@municipiossostenibles.com  
[www.municipiossostenibles.com](http://www.municipiossostenibles.com)

