

BUENAS PRACTICAS EN LA LUCHA CONTRA EL CAMBIO CLIMATICO



SISTEMA DE GESTION
AMBIENTAL
MADRID SALUD

Madrid Salud, consciente de la importancia que la protección del medio ambiente tiene sobre el desarrollo y la salud de las generaciones presentes y futuras y, en concreto, de la influencia que el entorno ejerce sobre la Salud Pública, esta comprometido con el uso eficiente de los recursos, la prevención de la contaminación y a fomentar una gestión ambiental sostenible de sus actividades.

En consonancia con dicho compromiso, y en cumplimiento de su política ambiental, se ha realizado esta guía de **“BUENAS PRACTICAS EN LA LUCHA CONTRA EL CAMBIO CLIMATICO”**



Esta guía, pretende aportar algunas líneas prácticas de actuación que permitan disminuir las emisiones de GEI y ayuden , en la medida de lo posible, a mitigar los efectos que el desarrollo de las actividades propias de la organización, puedan tener sobre el calentamiento global y el cambio climático

Desde Madrid Salud esperamos que sea un documento de utilidad, tanto para los profesionales de la organización como para todas aquellas personas que puedan estar interesadas en la protección del medio ambiente y en garantizar un futuro sostenible para todos

Realizado por: Lluch Hernández Gil. RESPONSABLE AMBIENTAL

Revisado y autorizado por: Antonio Prieto Fernández. DIRECTOR AMBIENTAL



El Cambio Climático es el aumento de la temperatura media del planeta originada por el incremento de Gases de Efecto Invernadero (GEI).

Desde 1974 la concentración de GEI se ha incrementado un 70%, produciendo un calentamiento global con impactos y consecuencias imprevisibles siendo el mayor cambio medioambiental al que se enfrenta la humanidad.



La principal acción humana se considera debida a la suma de millones de aportaciones individuales y colectivas de la vida cotidiana principalmente: la quema de combustibles fósiles, la deforestación, la industria, la agricultura y la ganadería intensiva, etc. lo que supone un aumento significativo de la emisión de GEIs, sobretodo CO₂, Metano, NO₂ o gases fluorados



El lugar donde desarrollamos nuestro trabajo es, junto con nuestra casa, el sitio donde más tiempo pasamos a lo largo del día.

Por este motivo, y teniendo en cuenta el equipamiento y los servicios de la mayoría de las instalaciones de Madrid Salud, se convierte en un lugar muy apropiado para aplicar buenas prácticas en la lucha contra el cambio climático, mediante la aplicación de medidas de buenas prácticas ambientales que disminuyan nuestras emisiones de GEI.



Si bien el lugar y el tipo de trabajo son muy diferentes de unas áreas de actividad a otras, existen determinados equipos, servicios y actividades, muy similares desde el punto de vista medioambiental en todas las dependencias de Madrid Salud.



Estos equipamientos y servicios pueden y deben utilizarse de un modo eficiente.

Para ello, lo primero que hemos de hacer es informarnos y tomar conciencia de cómo podemos utilizarlos de manera energéticamente más eficiente. A continuación, nos corresponderá actuar en el terreno que sea de nuestra competencia con decisiones personales; o bien proponer a la dirección, a través del responsable ambiental, y promover mejoras en todo aquello que no sea de nuestra responsabilidad directa.

Las principales buenas prácticas aquí propuestas tienen que ver con:

✓ **Consumo de energía**



✓ **Transporte**



✓ **Consumo de papel**



✓ **Otras acciones**





Reducción de emisiones relacionadas con el consumo de energía

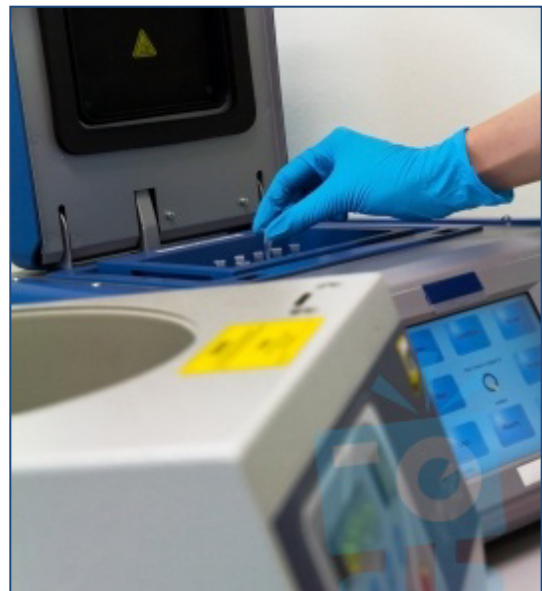
Las actuaciones relativas a la disminución de emisiones derivadas del uso energético pueden reducirse a dos:

- Disminución del consumo energético
- Aumento de la eficiencia energética

A continuación se muestran ejemplos de posibles actuaciones que pueden ser objeto de implementación en los planes de reducción de emisiones.

Equipos

- Tener los distintos aparatos, dispositivos y maquinarias apagados cuando no se utilizan, incluidos periodos cortos, si las características técnicas de los mismos lo permiten.
- Desconectar los sistemas eléctricos sin uso
- Utilizar los modos de eficiencia energética de cada equipamiento.
- Apagar los stand-by.
- Incluir el criterio de eficiencia energética en la compra de nuevos equipos y maquinaria.
- Entre plantas contiguas, procura subir o bajar andando, en vez de utilizar el ascensor.





Reducción de emisiones relacionadas con el consumo de energía

Ordenadores

- Los equipos electrónicos siguen consumiendo en posición de stand-by hasta un 30% del total.
- Utilizar los equipos informáticos en forma de bajo consumo, incluyendo que se apaguen automáticamente tras un pequeño periodo de inactividad.
- Ajusta el brillo de la pantalla del monitor a nivel medio
- El único salvapantallas que ahorra energía es el que deja la pantalla en negro, por lo que se recomienda configurar el salvapantallas en modo "Black Screen"



- Apagar el ordenador si no va a ser utilizado en la próxima media hora
- Preferir pantallas de cristal líquido consumen menos energía y emiten menos radiaciones.
- En el momento de renovación, optar por equipos de última generación.

Impresoras y fotocopidora:

- Deberían estar encendidas solamente cuando van a ser utilizadas
- Activar el modo "ahorro de tóner" al imprimir o fotocopiar, en caso que exista esta opción.
- Intentar imprimir siempre que sea posible en blanco y negro.
- Agitar el cartucho de tóner cuando empieza a avisar de que se está agotando; se pueden hacer muchas copias aún.
- Situar los cartuchos usados en un contenedor para facilitar la recogida





Reducción de emisiones relacionadas con el consumo de energía



Iluminación

- Apagar las luces cuando no se necesitan.
- No apagar los tubos fluorescentes en salas donde sea necesario volver a encenderlos en menos de 30 minutos, ya que el mayor consumo de energía de los mismos se produce en el encendido
- Redistribuir los espacios para aprovechar mejor la luz natural.
- Hacer un uso racional de la iluminación.
- Realizar limpieza y mantenimiento adecuado de los equipos. Las bombillas y lámparas limpias producen un ahorro de 10% en electricidad
- Buenas prácticas en la contratación y gestión de la energía:
 - Instalar detectores de presencia y temporizadores para espacios que no se utilizan de forma continua, como los pasillos.
 - Utilizar bombillas de alta eficiencia energética.
 - Utilizar lámparas de luz directa, con reflectores.

Climatización

Constituye el principal gasto energético doméstico y de oficinas:

- Utilizar estos dispositivos sólo cuando sea necesario. Siempre que sea posible, aprovechar la regulación natural de la temperatura, por ejemplo, en verano las ventanas entornadas o las corrientes de aire pueden refrescar algunas salas sin necesidad de encender el aire acondicionado

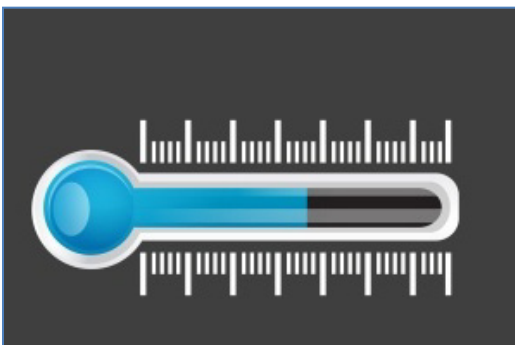




Reducción de emisiones relacionadas con el consumo de energía

- Apagar o minimizar los sistemas de calefacción o aire acondicionado en las salas no ocupadas: sala de reuniones vacías, fuera de las horas de trabajo, etc.
- Asegurarse de que los equipos de climatización se programan para funcionar exclusivamente en el período de trabajo, a excepción de situaciones en las que haga falta calefacción o refrigeración previa
- Asegurarse de que las puertas y ventanas están cerradas mientras funcionan los equipos de climatización, para impedir pérdidas y derroche
- Realizar la limpieza y mantenimiento adecuados de los equipos
- Instalar y utilizar termostatos
- Al sustituir los sistemas viejos de climatización o al instalar nuevos:
 - Primar los sistemas de alta eficiencia energética.
 - Pensar en una zonificación adecuada de los equipos de climatización.
 - Instalación de protectores solares si son factibles (toldos, cortinas, persianas).
 - Considerar la sustitución de ventanas o la mejora del aislamiento térmico del edificio si se detecta que hay fugas térmicas.
 - Utilización de energía con menos emisiones

En invierno:



- La temperatura de confort se sitúa entre 20°C y 21°C.
- Bajar la temperatura o cerrar los radiadores de las dependencias que no se estén utilizando, manteniendo la puerta cerrada.
- Para ventilar son suficientes 10 minutos.

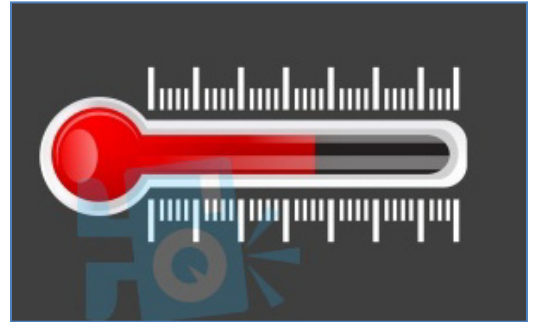




Reducción de emisiones relacionadas con el consumo de energía

En verano:

- El aire acondicionado debe programarse a 24°C o 25°C, y debe utilizarse sólo cuando sea necesario.
- Ventilar por la noche o a primera hora, cuando el aire es más fresco.



Reducción de emisiones relacionadas con el transporte

Hay que considerar la disminución de los desplazamientos efectuados y la realización de los mismos con medios que generen menos emisiones.

Desplazamientos al trabajo.

- Priorizar el desplazamiento de forma sostenible al trabajo: caminando, en bicicleta, transporte público o coche compartido.





Reducción de emisiones relacionadas con el transporte

En caso de utilizar vehículo propio:

- Comparte tu vehículo. Infórmate sobre los lugares donde viven las personas con las que trabajas y sus horarios, y sugiereles la posibilidad de compartir coche
- Conduce de una forma eficiente. Evita la conducción “agresiva”: adecua la velocidad a las normas establecidas y al tráfico existente; respeta los límites de velocidad aunque los consideres bajos; no circules con acelerones y frenazos continuos. Apaga el motor de tu coche si estás parado más de 2 minutos. No sobrecargues el coche. Retira la baca o los portabicicletas si no los necesitas.



- Elige un coche que consuma menos
- **Cuida bien tu automóvil:**
 - ✓ Revisa tu coche periódicamente, aunque no lo consideres necesario
 - ✓ Cambia el aceite de tu vehículo en un taller.

- En el caso de cambios de edificio, introducir como criterio la distancia al transporte público.
- Considerar la posibilidad de teletrabajo para algunos empleados, o en determinados días
- Optimizar los desplazamientos en el trabajo con los desplazamientos al trabajo





Reducción de emisiones relacionadas con el transporte



Transporte de materiales

- Consumir, en la medida de lo posible, materiales locales, disminuyendo así el transporte.
- Optimizar los transportes, intentando que no haya viajes sin carga, aprovechando rutas, etc.

Desplazamientos en el trabajo

- Racionalizar los desplazamientos, evitándolos en la medida de lo posible
- Aprovechar las nuevas tecnologías para evitar el traslado de personal: teléfono, correo electrónico, teleconferencias y videoconferencias.
- Utilizar el transporte público siempre que sea posible.
- Planificación adecuada para optimizar los desplazamientos realizados (rutas de inspecciones, actividades, etc.)
- Realizar una conducción eficiente
- Potenciar el uso de vehículos con menor índice de emisiones, tanto en la flota propia como en vehículos de alquiler.



Viajes de trabajo

- Evitar los viajes en la medida de lo posible
- Considerar de manera rigurosa cuántas personas es necesario que viajen
- Evitar el avión, siempre que sea posible, primando otros medios de transporte para desplazamientos de largas distancias





Reducción de emisiones relacionadas con el consumo de papel

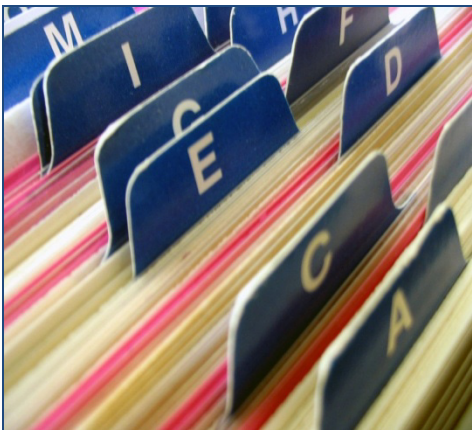
En España, el consumo de productos forestales (papel, madera y mobiliario) por parte de las administraciones públicas constituye el 18% del total.

En Madrid Salud, por las actividades que se realizan, la mayor parte del consumo de productos forestales viene dada por el consumo de papel adquirido por compra centralizada.

La deforestación es la segunda causa responsable de emisiones de GEI, pero a la vez es sencillo implementar medidas que reduzcan estas emisiones.



- Reducir en lo posible la utilización de papel. Trabajar en soporte informático.
- Revisar los textos en el PC
- Imprimir únicamente lo que es imprescindible.
- Priorizar la utilización de papel reciclado, ya que es el papel que tiene menores emisiones asociadas. Si no es así, priorizar papel certificado con garantía de gestión sostenible



- Configurar las impresoras para que por defecto impriman a doble cara, y con el modo de ahorro de papel.
- Utilizar siempre el papel por ambas caras
- Reutiliza los sobres para envíos internos.
- Utilizar las hojas desechadas como folios en sucio.
- Utilizar pizarras de tiza o de rotuladores, en lugar de las que usan recambios de papel
- Reciclar el papel.





Otras acciones que facilitan la reducción de emisiones

Residuos

Los vertederos y las instalaciones de gestión de residuos son altos emisores de GEI. La forma más eficaz de actuar para disminuir este tipo de emisiones es minimizando la producción de residuos.



Otras actuaciones que pueden realizarse en este campo son:

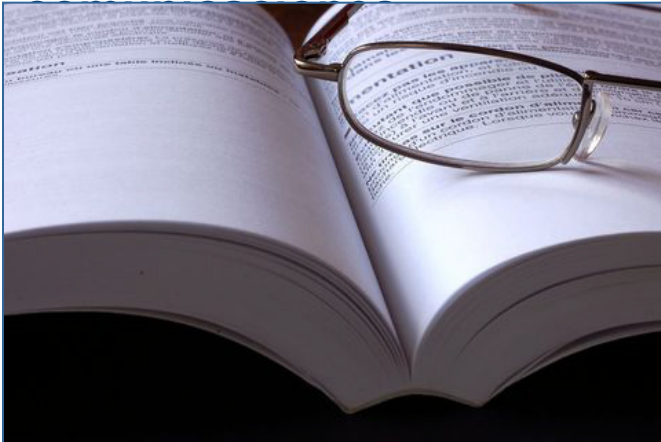
- Disminuye la generación de residuos no haciendo uso de aquello que no es necesario y adaptando tus procedimientos de trabajo para generar menos residuos
- Promueve la compra de elementos recargables y material de oficina reutilizable (cartuchos de tinta de las impresoras, etc.)
- Evita el consumo de productos de un solo uso: vasos y menaje de plástico, bolígrafos
- Reutiliza todo aquello que sea posible
- Separa y segrega correctamente los residuos para que puedan ser valorizados
- Una vez que ya no se puedan evitar, reutilizar, ni valorizar más, asegúrate que son debidamente gestionados y/o reciclados





Otras acciones que facilitan la reducción de emisiones

Potenciación de los conocimientos y las



- Realizar campañas de información y formación entre los trabajadores para el ahorro energético y la lucha contra el cambio climático



Hábitos alimentarios

Nuestros hábitos alimentarios también tienen un coste ambiental notable (cultivos, procesos de elaboración, envase, refrigeración, transporte, cocción...)

- Disminuye tu consumo de productos animales, El sector ganadero representa una quinta parte de las emisiones globales de GEI
- Consume productos de temporada
- Prioriza el consumo de proximidad





Otras acciones que facilitan la reducción de emisiones

Fomentar los sumideros de carbono



- Promueve la ubicación de plantas y jardines en los espacios comunes, consumen CO₂ y contribuyen a la lucha contra el cambio climático
- Prioriza la utilización de vegetación autóctona
- Utilización de sistemas de riego por goteo y el uso de acumuladores de agua de lluvia para riego de las zonas ajardinadas.

En resumen, las actuaciones para la lucha contra el cambio climático se pueden resumir en promover la eficiencia energética interna y reducir nuestras emisiones de CO₂, optimizando el uso de los recursos y desarrollando conciencia colectiva ante el problema.

