

Guías prácticas ecológicas
Sociedad ambiental

Ser ecologista en la oficina

*Mis buenas prácticas no se aplican
únicamente por la noche y el "finde"*



"Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo"

Mahatma Gandhi

Índice

INTRODUCCION.....	6
CAPITULO 1. MIS DESECHOS	8
1. MI CONSUMO DE PAPEL	8
2. MI CONSUMO DE TINTA	9
3. MI CONSUMO DE PLASTICO, DE ALUMINIO Y DE POLIESTIRENO	10
CAPITULO 2. MI CONSUMO DE ENERGÍA.....	13
1. MI COMPUTADORA Y SUS PERIFERICOS.....	13
2. LA LUZ	15
3. LA CALEFACCION Y EL AIRE ACONDICIONADO.....	15
4. MIS VIAJES	16
CAPITULO 3. LO QUE PUEDO HACER ADEMAS.....	17
1. EL RECICLAJE	17
2. EL AHORRO DE ENERGÍA	18
3. EL AHORRO DE AGUA.....	19
4. EL BOICOTEO DE LAS SUSTANCIAS TOXICAS.....	20
5. LA DIFUSION DE LA INFORMACION.....	20
6. EL COMPROMISO DE MI EMPRESA	20
LOS 10 PRIMEROS ACTOS QUE PUEDO REALIZAR.....	22
FUENTES Y DIRECCIONES UTILES	23
OTRAS GUIAS DE LA COLECCION.....	24

Introducción

Pasamos la mitad de nuestro tiempo en la oficina y si bien cada uno tiene buenas costumbres ecológicas en casa, pareciera que se pierden camino a la oficina... Resulta importante volver a ver las reglas básicas de la ecología, aplicables en las empresas. Es tan importante y como posible que en casa separemos la basura, evitemos utilizar productos contaminantes y ahorremos energía. En todos lados: ¡Reducir, Reutilizar y Reciclar!

¡No olvido las buenas costumbres que aprendí en casa!

Si bien soy sólo parte de una organización, no le corresponde sólo al dirigente asumir toda la responsabilidad de la contaminación generada por todos. Incluso en la oficina, sigo siendo responsable de mis actos y de la producción de energía, de papel, de desechos que genero, entre otros.

Hasta puedo proponer buenas prácticas sobre ciertos temas ambientales aunque yo no sea directamente responsable. ¿Cómo? Eso lo vamos a ver más adelante en la guía...

¿Sabés?

El UNEP (United Nations Environment Programme) estima que el sector del hábitat representa entre el 30 y el 40% del consumo mundial de energía. Así se estima que las empresas pueden ahorrar miles de millones de dólares optimizando: sistemas de aire acondicionado y de calefacción, alumbrado, materiales de construcción, aislamiento...

¿Contamino yo en la oficina?

Sí... Sobre todo por el consumo de papel y de energía.

Primero, las empresas son grandes consumidores de papel y por eso participan en la deforestación, a menos que utilice sólo papel proveniente de bosques sustentables, lo cual está aún lejos de ser la

realidad hoy en día. Además está constatado el despilfarro de papel en las empresas. Eso lo vamos a ver en la guía...

¿Sabés?

La deforestación de selvas tropicales es el segundo factor del calentamiento global: los árboles absorben el CO₂ y además, cuando un bosque está arrasado, la reflexión del sol por el suelo aumenta y el aire se calienta... Por otro lado, las selvas tropicales tienen un gran papel en el ciclo del agua por el mecanismo de evapotranspiración.

Respecto al consumo de energía, se estima que 10 millones de computadoras consumen 7.7 TWh¹, es decir la emisión de casi 4 mil millones de toneladas de CO₂... Sin tomar en cuenta los periféricos de la computadora, la calefacción, el aire acondicionado, la luz...

¿Sabés?

La informática es responsable de un 2% de la emisión de CO₂ en la atmósfera, o sea tanto como el transporte aéreo.

Para los más motivados: un poco de matemáticas...

La energía consumida de un aparato se cuenta en kilowatt por hora (kWh). En Argentina, se estima que 1 kWh produce el equivalente de 0.5kg de CO₂.

Así:

*Una computadora³ consume al año 773.5 kWh
y emite al año 386.75 kg de CO₂*

*10 millones de computadoras consumen al año 7.735 TWh
y emiten al año 3 867 500 ton CO₂*

¹ 1 teravatio Hora = 10¹² Wh.

² Valor estimado conjuntamente entre la SAYDS, la Secretaría de Energía y expertos de la JICA en el marco del proyecto de cooperación sobre fortalecimiento de capacidades para el MDL en la Argentina.

³ Computadora que consume 0.175 kWh, encendida 17hs por día, 5 días por semana.

Capítulo 1. Mis desechos

1. Mi consumo de papel

Reduzco mi consumo de papel

¿Sabés?

En una gran empresa, un empleado consume alrededor de 80kg de papel por año, es decir 1,4 árboles. Además, estadísticamente un 20% de las páginas impresas nunca se leen.

No imprimo mis e-mails salvo que sea realmente imprescindible.

Para datos como direcciones o números de teléfono, los puedo escribir en un anotador. No imprimo emails para leerlos más tarde y aprendo a leer en la pantalla. Archivo mis emails de manera electrónica para no archivarlos en formato papel.

A fin de incitar a los demás a hacer lo mismo, agrego una frase-clave en la firma automática de mis correos electrónicos: "Para la preservación del planeta, gracias por no imprimir este email salvo que sea realmente imprescindible".

Imprimo los documentos sólo si vuelvo a leerlos a lo largo de un proyecto.

Evito las "lecturas únicas" y aprendo a leer de manera eficaz en la pantalla.

Comparto con mis colegas los documentos de un proyecto. No se necesita un documento para cada uno.

En caso de reunión, sólo imprimo tantos documentos como el número de participantes.

Para ir más allá, preconizo la lectura por video-proyector sin material de papel. La mayoría del material no se usa más después de la

reunión... Si necesitan volver a leer una parte del material, pueden ir a buscar la versión electrónica en sus computadoras.

Imprimo con menos papel.

Si tengo que imprimir, imprimo dos páginas en una sola hoja, ida y vuelta. También averiguo si puedo disminuir el tamaño de las letras.

Reutilizo el papel usado

¿Sabés?

Según Greenpeace, la industria papelería consume 1 árbol sobre 4 talados en el mundo. Además el árbol más usado para la papelería es el eucalipto, uno que consume mucha agua y cuyo ramaje asfixia a los otros vegetales.

Lo utilizo como papel borrador

Utilizo el reverso para imprimir documentos internos

2. Mi consumo de tinta

Arreglo la impresora para que utilice la tinta hasta el final

Algunos estudios muestran que las impresoras suelen señalar que el cartucho está vacío aunque queda tinta (entre un 8% y un 45% según el test de PC Word). En este caso, la impresora no puede funcionar más si no se cambian las tintas... Algunos consumidores muestran en la web como arreglar la impresora para usarla mucho más tiempo, tal como en www.fixyourownprinter.com con una cinta negra tapando el sensor.

Utilizo el modo "borrador" de la impresora

Para los documentos internos, por ejemplo, y cuando pueda.

¿Sabés?

Las tintas contienen disolventes y macropartículas volátiles nocivos para la salud.

¡Otra vez, reduzco mi consumo de impresiones!

La impresión de 10.000 páginas genera 70 kg de desechos de cartuchos difíciles de gestionar.

¿Sabés?

Los cartuchos están hechos en PVC, un plástico que libera gases muy nocivos al incinerarlos, y contienen metales pesados como plomo. Su fabricación necesita 3,4 L de petróleo.

3. Mi consumo de plástico, de aluminio y de poliestireno

Llevo una taza de mi casa

Uso una taza para la máquina de café

En lugar de usar vasos de plástico. Si la máquina no permite evitar vasos de plástico, me compro un hervidor eléctrico (que puedo compartir con mis colegas) y me hago mi propio café instantáneo, mi té o mi mate.

Un cálculo rápido permite establecer que si en una empresa de 200 personas, cada uno toma un café cada día, se consumen 50.000 vasos cada año.

¿Sabés?

Hay muchas variedades de plásticos, cuya gran mayoría no es reciclable. Además no son biodegradables para nada: los micro-organismos no los destruyen, ni la helada o la desecación. Un vaso de plástico puede así tardar hasta 1.000 años en degradarse. Por fin su incineración contamina más que todo: libera productos volátiles tóxicos incluidas toxinas.

No compro botellas de plástico en el distribuidor

Voy al baño para llenar mi taza. Las botellas de plástico no tienen nada de bueno... ¡Antes de nada, son mucho más caras que el agua de la canilla! Además, contienen tóxicos como Bisfenol-A (BPA) que pueden provocar cánceres. Por último, las botellas de plástico contaminan el planeta por su producción, su transporte y los desechos generados.

¿Sabés?

Aunque sean reciclables, la gran mayoría de las botellas de plástico se encuentran en la naturaleza, en los vertederos a cielo abierto o los rellenos sanitarios. Según la asociación argentina de ingeniería sanitaria y ciencias del ambiente, en nuestro país sólo 1% de los residuos urbanos sólidos recolectados es reciclado después.

No compro latas en el distribuidor

La producción de aluminio consume mucha energía y libera gases nocivos, CO₂ y PFC.

¿Sabés?

El efecto invernadero de los PFC es hasta 9000 veces superior al del CO₂. Además, para producir 1 tonelada de aluminio, se necesitan 4 toneladas de bauxita (un recurso natural) y 6 toneladas de petróleo.

Uso la taza también para el dispensador de agua mineral

Para los más motivados: No uso este servicio

El servicio de dispensador de agua en las empresas es una nueva fuente de emisión de gases de efecto invernadero (GEI) por los transportes generados. Tienen también Bisfenol-A y corro riesgos cuando lo bebo. Mejor tomar agua de la canilla.

Evito los repartos a domicilio al mediodía

Si tengo que comer frente a la computadora, llevo "tuppers" de mi casa o voy a buscar comida sin demasiados embalajes. Completamente prohibidos: Plásticos, aluminio, poliestireno.

¿Sabés?

Las bandejas de alimentos en espuma hinchada contiene CFC, un gas nocivo para la capa de ozono, y poliestireno un ejemplo tipo de residuo 100% no degradable y no reciclable.

Capítulo 2. Mi consumo de energía

1. Mi computadora y sus periféricos

Apago mi computadora en cuanto pueda

¿Sabés?

En promedio, se estima que una computadora queda encendida 17hs al día mientras que sólo es utilizada 3hs.

Apago mi computadora por la noche y si me ausento más de una hora

¡Desenchufo también mi computadora por la noche, ya que incluso apagado, un aparato sigue consumiendo energía!

A la escala de una empresa, es mucha energía (y dinero) para ahorrar.

Apago la pantalla de mi computadora si salgo más de 15-20 minutos

Para la pausa café por ejemplo.

¿Sabés?

La pantalla de espera consume casi tanta energía como la pantalla activa.

Si tengo un "notebook", utilizo el modo "Sleep" / "Standby" o "Hibernate".

El modo "Hibernate" permite más ahorro de energía, pero se necesita en el disco duro C: un espacio equivalente a la de la memoria RAM: la computadora hace una copia de la memoria viva RAM y se apaga.

Apago los periféricos si no los utilizo

Impresora personal, fotocopidora, scanner, fax... Los desenchufa también por la noche.

Uso un multi-enchufe si me parece más práctico.

¿Sabés?

Una fotocopidora en "standby" consume alrededor de 150 Wh. Si se estima que está encendida 24h/24 y que está inutilizada el 70% del tiempo (17hs), su consumo anual desperdiciado será de casi 1000 kWh, es decir 500 kg de CO₂.

Configuro las opciones de energía en mi computadora

Reduzco sobre todo la iluminación de la pantalla (iluminación a un 75% o 50% para los más motivados).

Instrucciones para Windows 2000, XP y MAC OS X:

- * www.eu-energystar.org/es
- * > Usuarios > Sistemas de PC > Gestión del consumo de energía

Con Windows Vista un simple clic en el botón derecho y la opción "Personalize".

También puedo calcular el consumo de energía en euros de mi computadora:

- * www.eu-energystar.org/es
- * > Las ventajas de comprar Energy Star > Calculadora de energía.

2. La luz

Apago la luz de la oficina por la noche si soy el último en salir

Apago la luz del baño cuando salgo

Apago la luz de la sala de reunión cuando salgo

Pongo mi escritorio cerca de la ventana

Ayudo a organizar el despacho para que todos puedan aprovechar la luz natural y evitar encender la luz todo el día.

3. La calefacción y el aire acondicionado

Si no puedo cambiar la calefacción y el aire acondicionado yo mismo, me refiero al capítulo III.

Pongo la calefacción en 20°C

Nada más. 20°C es la temperatura perfecta para trabajar. Y si me parece que hace frío, me pongo un pullover. ¡Nada más normal en invierno!

Antes de bajar la calefacción, les cuento a mis colegas porque hay que hacerlo.

Averiguo también que las ventanas estén bien cerradas.

Apago la calefacción por la noche si soy el último en salir

Utilizo el aire acondicionado con moderación

¡Además de emitir CO₂, el aire acondicionado te puede enfermar! Una variación demasiado grande de temperatura entre el interior y el exterior puede resultar nefasta para la salud.

Si hay demasiado calor, puedo poner un ventilador a baja velocidad (¡Ojo con mis papeles en la mesa!), ya que consume poca energía. Me pongo ropa liviana. Puedo también abrir algunas ventanas para crear una pequeña corriente de aire y airear por la noche antes de salir.

Si el aire acondicionado está centralizado, hablo del tema al director de servicios generales o la secretaría (puedo hacer aún más... me fijo en el capítulo III).

4. Mis viajes

Utilizo los transportes públicos para ir a la oficina

Los autos son una enorme fuente de contaminación.

¿Sabés?

Además del CO₂, los autos liberan "Nox", compuestos de nitrógeno (N) y oxígeno (O) como el monóxido de nitrógeno y el dióxido de nitrógeno. Los Nox participan en el cambio climático. Según los científicos, un 50% de los Nox provienen de los transportes.

Organizo un "pool" para ir a trabajar entre mis colegas

Para los más motivados (en zonas medio-urbanas): Utilizo una bici para ir a trabajar

¡Es el transporte más económico y menos contaminante!

Reduzco mis viajes profesionales

A veces, una reunión por teléfono o una videoconferencia es suficiente.

Capítulo 3. Lo que puedo hacer además

Me pongo en contacto con el director de compras, el director de servicios generales o la secretaría para proponer otros cambios.

1. El reciclaje

Pido a mi empresa que utilice papel reciclado y certificado FSC

¿Sabés?

Se necesita sólo una tonelada de papel usado para producir 900kg de papel reciclado, mientras 2 a 3 toneladas de madera (que corresponden a 17 árboles) son necesarios para producir una tonelada de papel clásico.

Utilizando papel reciclado podemos evitar por empleado y por año la tala de 12 árboles, así como ahorrar 15.000 litros de agua y el equivalente energético de 720 litros de petróleo.

El sello FSC - Forest Stewardship Council - asegura que el papel proviene de bosques manejados de manera sustentable, y no de la deforestación del Amazonas.

Pido a mi empresa que recicle su papel usado

Existen servicios de recuperación del papel de las empresas: instalan tachos de basura dedicados al papel usado y lo colectan a fin de reciclarlo. Son millones de pesos de ahorro cada año para mi empresa.

Al mismo tiempo, puedo participar en una causa social: La fundación Garrahan propone este servicio y utiliza las ganancias en su hospital para niños: www.vaporlospibes.com.ar/empresas.htm.

Pido a mi empresa que recargue y recicle sus cartuchos de tinta

... Y que compre cartuchos reciclados.

Muy pocas empresas reciclan o recargan sus cartuchos. Sin embargo sí se pueden reciclar o recargar los cartuchos de tinta de la impresora, de la fotocopidora, del scanner y del fax.

Según el cartucho, se puede recargar de 3 a 6 veces sin bajar su rendimiento. El análisis del ciclo de vida de un cartucho muestra que es hasta 2 veces más ventajoso reutilizarlo en lugar de reciclar sus compuestos (energía, materias primas y residuos ahorrados).

Algunos servicios en Capital Federal por ejemplo:

- × Reciclaje: www.asinet.com.ar
- × Venta de kit de recarga y cursos: www.refillkit.com.ar
- × Reciclaje + recarga: www.recicladoargentino.com.ar

¡Fíjate en la web con google o todoar, hay mucho más!

2. El ahorro de energía

Pido a mi empresa que reemplace sus lámparas por unas de bajo consumo

No sirve de nada esperar que las lámparas se rompan. Sus desechos van a contaminar sí o sí y el ahorro de energía se haría muy tarde.

¿Sabés?

Las lámparas de bajo consumo permiten ahorrar entre el 75% y el 80% de energía y su vida útil tarda entre 6 y 10 años.

Pido a mi empresa que elija aparatos de bajo consumo de energía

Exijan al vendedor que les brinde información completa sobre el consumo energético de los aparatos que van a comprar. El sello "Energy Star" garantiza que la computadora tiene el modo de salvapantallas.

Fíjense también en la certificación TCO.

¿Sabés?

La certificación TCO está dada a empresas que respetan altos niveles de calidad ambiental, relativa a los materiales de riesgo y al consumo de energía. Tienen también criterios de responsabilidad social. La certificación se aplica a todos los aparatos de la oficina así como a los teléfonos móviles. Los criterios son los más avanzados y completos hoy en día.

Algunas informaciones útiles:

- × Los "notebooks" utilizan un 75% menos energía en comparación con las PC de escritorio (sobre todo por las pantallas)
- × Las pantallas planas consumen de 3 a 4 veces menos que las catódicas
- × El tamaño de las pantallas influyen mucho en el consumo energético; no hay que comprar grandes pantallas si no es muy útil
- × No todas las impresoras tienen opciones de ida y vuelta, de impresión de varias páginas en una sola hoja o el modo "borrador"

Pido a mi empresa que instale termostatos de calefacción

Para bajar automáticamente la temperatura por la noche y los fines de semana.

Pido a mi empresa que averigüe el aislamiento de las locales

Permitirá bajar la calefacción y el aire acondicionado y guardar el calor o el fresco. Un mal aislamiento es una fuente de pérdida de energía enorme.

3. El ahorro de agua

Pido a mi empresa que instale cisternas con dos caudales

Estas cisternas tienen dos botones, uno que libera entre 3 y 5 L de agua y el otro el resto (entre 6 y 10 L). Es mucha agua para ahorrar en los inodoros, además a la escala de una empresa.

4. *El boicoteo de las sustancias tóxicas*

Pido a mi empresa que elija aparatos que no utilicen materiales contaminantes y cuyos compuestos sean colectados y reciclados

Las computadoras tienen productos químicos peligrosos, que son fuentes de contaminación durante su producción o destrucción.

¿Sabés?

Una computadora contiene muchas sustancias tóxicas que la naturaleza no puede eliminar sola: plomo, mercurio, polibromobifenilos, polibromodifeniléteres...

Mi empresa puede fijarse en el ranking verde de Greenpeace, en su sitio web:

- * www.greenpeace.org/argentina
- * > Contaminación > Basura Cero > Basura Electrónica > Ranking verde de electrónicos.

5. *La difusión de la información*

Hablo de mis actos a mis compañeros de trabajo

Puedo también convencer al departamento de comunicación interna para que difunda algunas acciones que se pueden realizar en la oficina.

6. *El compromiso de mi empresa*

Puedo proponer a mi empresa que cree un departamento RSE

Si mi empresa todavía no tiene un departamento de "Responsabilidad social empresarial", puedo proponérselos! Dicho departamento puede organizar recaudaciones de fondos para ONGs sociales o ambientales, jornadas de solidaridad para los empleados, presentar el balance RSE de la empresa cada año, etcétera.

¿Por qué no también proponer que los regalos, las fiestas, los “team buildings” sean remplazados por dinero brindado a las ONGs? Cada año, los empleados podrían elegir a qué ONG irá el dinero. Un factor diferenciante para la empresa, atractivo ante los recién titulados.

Para los más motivados: Puedo proponer a mi empresa que se transforme en una empresa respetuosa del medio ambiente

Hoy en día es una ventaja comparativa para una empresa. Además el rol de la empresa en la sociedad se extendió en los últimos años a la preservación del medio ambiente, por ser responsable de muchas degradaciones. Cambiar los modos de producción, compensar las emisiones de CO₂, proponer productos/servicios más y más ecológicos...

Si la obra parece complicada con los recursos internos, la empresa puede pedir el apoyo de una ONG ambiental. ¡Se hace mucho en el mundo!

Los 10 primeros actos que puedo realizar

- 1.** No imprimir mis emails excepto si es realmente imprescindible.
- 2.** Imprimo con menos papel.
- 3.** Utilizo el papel usado como papel borrador.
- 4.** Llevo una taza de mi casa para el café o el dispensador de agua mineral.
- 5.** No compro latas en el distribuidor.
- 6.** Apago mi computadora por la noche y si me ausento más de una hora.
- 7.** Apago la pantalla de mi computadora si salgo más de 15-20 minutos.
- 8.** Apago los periféricos si no los utilizo.
- 9.** Utilizo los transportes públicos para ir a la oficina.
- 10.** Hablo de la calefacción y del aire acondicionado a la persona encargada.

Fuentes y direcciones útiles

Todas las informaciones de la guía vienen de los sitios y libros siguientes, a veces traducidos del francés y adaptados para Argentina.

La computadora

- × www.greenpeace.org/argentina
- × www.eu-energystar.org/es/index.html
- × www.tcodevelopment.com

La impresora

- × www.fixyourownprinter.com
- × www.pcworld.com/printable/article/id,152953/printable.html

Las botellas de plástico (y mucho más...)

- × <http://earth911.com>

Otras fuentes en francés

- × www.ecologie.tv
- × <http://ecoloinfo.com>
- × www.ecoconso.be
- × "L'écologie des paresseuses" (Editorial Marabout), libro en venta sobre www.amazon.fr
- × Varios periódicos on-line: Femmeactuelle.fr, elle.fr, journaldunet.com

Otras guías de la colección

- × Guía #1: *Las acciones ecológicas en casa y más allá* – Participo de la solución para no contribuir con el problema
- × Guía #2: *La limpieza sin químicos* – Ya no quiero intoxicarme y contaminar el planeta limpiando mi hogar
- × Guía #3: *Ser ecologista en la oficina* – Mis buenas prácticas no se aplican únicamente por la noche y el “finde”
- × Guía #4: *Los residuos* – Mi responsabilidad de consumidor se extiende hasta mis desechos
- × Guía #5: *El consumo responsable* – Pienso antes de comprar
- × Guía #6: *Estar hermosa al natural* – No tengo mi piel como vertedero de paraben
- × Guía #7: *Moverse sin contaminar* – Coche, vine para decirte que me voy
- × Guía #8: *Las vacaciones sustentables* – Mi responsabilidad social y ambiental no toma vacaciones

Guía realizada por
www.sociedad-ambiental.com