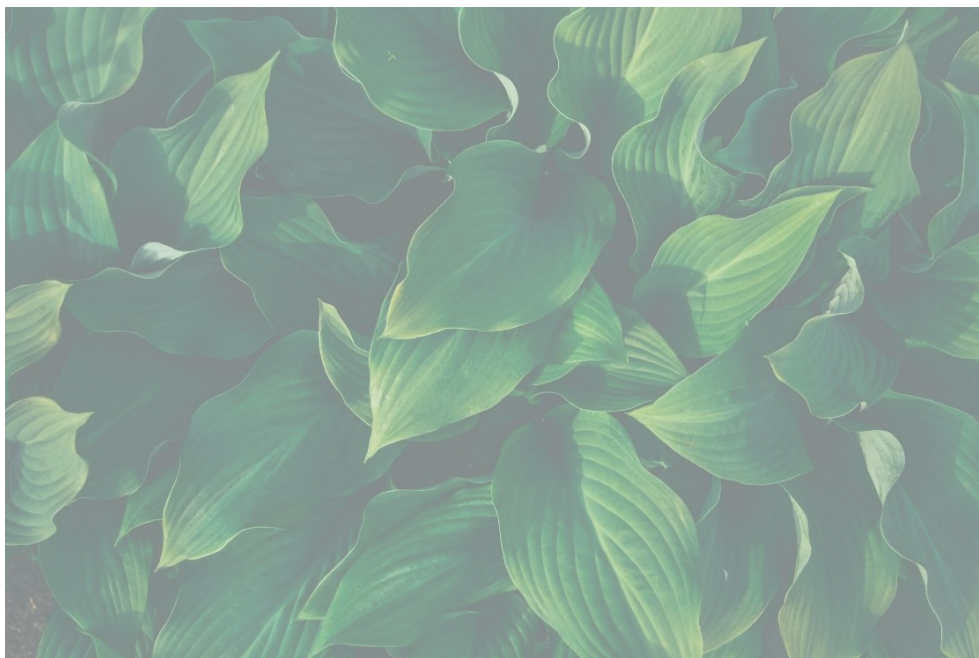


GUÍA DE BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES DE LA ASOCIACIÓN ARAGONESA DE FIBROSIS QUÍSTICA



Fibrosis
Quística

Asociación
aragonesa
de FQ

ÍNDICE

1. Presentación
2. Pautas de actuación de la AAFQ en materia de gestión medioambiental
 - Consumo de energía
 - Ordenadores y aparatos eléctricos
 - Iluminación
 - Climatización
 - Consumo de agua
 - Consumo de papel y cartón
 - Materiales de oficina y consumibles
 - Residuos y limpieza
 - Otros
3. Anexo I. Medidas concretas de protección del medioambiente

1. PRESENTACIÓN

El Medio Ambiente es el entorno en el que se desarrolla la vida. Ante el reto ambiental, se debe asumir una responsabilidad y conocer las posibilidades que existen para protegerlo y mejorarlo. La ética ecológica de la vida cotidiana se reduce a gestos pequeños y simples, que se pueden convertir en grandes remedios frente al gran reto de frenar el cambio climático.

Un Manual de Buenas Prácticas es un conjunto de acciones que pretenden reducir el impacto ambiental negativo que causan los procesos productivos a través de cambios en la organización de los procesos y las actividades.

Las Buenas Prácticas son útiles por su simplicidad y bajo coste, así como por los rápidos y sorprendentes resultados que se obtienen. Requieren sobre todo cambios en la actitud de las personas y en la organización de las operaciones. Su rentabilidad suele ser alta al necesitar una baja inversión.

Cada una de las personas que desarrolla su trabajo en nuestra entidad genera residuos de papel, consume energía con los equipos informáticos, iluminación y climatización, usa agua, utiliza tintas y otro tipo de sustancias. Si bien es cierto que estos impactos no son significativos si los valoramos individualmente, el hecho de que gran parte de la población laboral se

encuentre implicada, hace necesario identificar una serie de pautas que propicien un consumo sostenible de los recursos por parte de nuestros/as trabajadores/as.

Los recursos y materiales utilizados abarcan una amplia diversidad:

- Materias de primas y de consumo: material de oficina como folios, bolígrafos, carpetas, sobres, etcétera, además de electricidad y agua.
- Maquinaria y equipos: Mobiliario, ordenadores, impresoras, teléfonos, calculadoras...
- Instalaciones: Oficinas de ventilación natural o mecánica, climatización, iluminación, tomas de agua, aseos, ...

Asimismo, debe intentarse la implicación en las buenas prácticas de todo el personal y se debe tener muy en cuenta los residuos y emisiones que se generan. En primer lugar, destacan los residuos asimilables a urbanos, entre los que encontramos materia orgánica, latas, plásticos, material diverso de oficina y sobre todo papel y cartón. También hay que tener en cuenta los residuos peligrosos que se producen, aunque sean pequeñas cantidades, porque su gestión es importante por su posible impacto ambiental, como tubos fluorescentes con mercurio, pilas y baterías con metales pesados y algunos productos de limpieza y sus envases.

En menor medida, nos encontramos con la contaminación acústica y emisiones causadas por el uso de calefacción y climatizadores.

2. PAUTAS DE ACTUACIÓN DE LA AAFQ EN MATERIA DE GESTIÓN MEDIOAMBIENTAL

CONSUMO DE ENERGÍA

ORDENADORES Y APARATOS ELÉCTRICOS

- Utilizar equipos informáticos energéticamente eficientes.
- Apagar los equipos informáticos (incluida la pantalla) al final de la jornada.
- Utilizar el modo de suspensión o modo espera cuando se deje de trabajar temporalmente en el ordenador. El modo de espera apaga la pantalla y pone en standby la unidad del disco duro y otros dispositivos internos para que el ordenador consuma menos energía.
 - Desconectar los aparatos electrónicos que no se estén usando.
 - Utilizar impresoras con sistemas de ahorro de energía para reducir el consumo al mínimo en tiempos de inactividad o de espera de impresión.
 - Agitar el cartucho de tóner cuando la impresora da el aviso de que está bajo para prolongar el número de copias.
 - Configurar las salvapantallas en modo “Pantalla en negro” para ahorrar energía.

- Realizar un mantenimiento preventivo de los equipos para garantizar un correcto funcionamiento y un consumo mínimo de materiales.
- Reciclar enviando a un punto limpio los equipos y consumibles informáticos que hayan llegado a su fin.
- Situar los equipos de uso ininterrumpido en las zonas de la oficina que reciban renovación de aire.
- Cerrar bien la puerta del frigorífico.
- Formar e informar al personal sobre el funcionamiento de los aparatos y las posibilidades de reducir el consumo energético.

ILUMINACIÓN

- Elegir materiales y productos ecológicos con certificaciones que garanticen una gestión ambiental adecuada.
- Ajustar la iluminación a las necesidades del puesto de trabajo.
- Suprimir puntos de luz superfluos y reducir la iluminación en zonas no importantes.
- Evitar el uso de lámparas fluorescentes compactas o tubos fluorescentes donde se apagan y se encienden las luces muy frecuentemente.
- Sustituir luminarias convencionales que se estropeen por tecnología energéticamente eficiente.
- Limpiar con la frecuencia adecuada las luminarias ya que la suciedad en lámparas y difusores reduce considerablemente la luz emitida lo que lleva a encender más puntos de luz y consumir más energía.
- Aprovechar al máximo la luz natural, mediante la limpieza de ventanas frecuente y eficiente.
- Eliminar los obstáculos que impidan la entrada de luz o generen sombras. Comprobar el funcionamiento de persianas y la orientación de los puestos de trabajo pensando en la repercusión en el confort.
- Rotular adecuadamente los interruptores para una fácil identificación por parte de todos los usuarios y evitar así el encendido de todas las luces.
- Sustituir los elementos cuando estén descoloridos, ya que los componentes traslucidos (pantallas, difusores) reducen la aportación de luz y cuando se degradan baja el rendimiento y es necesario encender más puntos de luz.
- Apagar las luces en las estancias cuando no se necesitan.
- No apagar y encender los tubos fluorescentes con frecuencia, ya que el mayor consumo se realiza en el encendido.

CLIMATIZACIÓN

- Usar la calefacción solo cuando sea necesaria e instalar termostatos para controlar la temperatura mecánica o digitalmente.
- Requerir revisiones regulares del sistema de climatización para optimizar el consumo de energía.

- Instalar reguladores de temperatura en los radiadores para evitar el uso inútil de la calefacción.
- Instalar los aparatos de aire acondicionado en zonas sombreadas de la oficina.
- Cerrar las ventanas cuando la calefacción o el aire acondicionado se encuentren en funcionamiento. Apagar el sistema de climatización de las salas que no se utilicen
- En invierno, mantener la temperatura entre 19° y 20° para comodidad de los presentes, realizando un consumo mínimo.
- En verano, abrir ventanas para ventilar y lograr así una temperatura adecuada, evitando siempre que sea posible poner en marcha el aire acondicionado. Si es necesario el uso del aire acondicionado, ajustar la temperatura entre 23° y 25° y cerrar las ventanas.

CONSUMO DE AGUA

- Evitar la mala utilización y el derroche.
- Establecer un programa de mantenimiento e inspecciones para garantizar la detección y reparación de fugas de los aparatos y revisión del funcionamiento de los elementos que permiten ahorrar agua.
- Nunca dejar los grifos abiertos. Informar a los usuarios para que los cierren bien.
- Colocar difusores y limitadores de presión en grifos. Son dispositivos que se pueden incorporar para disminuir el consumo.
- Limitar la capacidad de las cisternas manteniendo la capacidad limpiadora con un ahorro de agua (descarga de 2 tiempos, bajo consumo, bajar la boya, introducir botellas con agua o arena...).
- Procurar que la cantidad de agua empleada en la limpieza sea la imprescindible.

CONSUMO DE PAPEL Y CARTÓN

- Utilizar papel reciclado y/o sin blanqueadores a base de cloro (TCF) para impresos, sobres, cartas, papel de ordenador, cuadernos de notas y documentación administrativa.
- Controlar el número de fotocopias. Este es uno de los principales focos de consumo de papel y nos aportará una idea sobre los progresos que estamos logrando.
- Usar el papel por las dos caras tanto al escribir, imprimir como al fotocopiar.
- Cuando sea posible, realizar los documentos con un tipo de letra pequeña, con márgenes e interlineado reducido.
- Revisar los textos para detectar los errores antes de imprimirlos.
- Guardar archivos en dispositivos de almacenaje o en el ordenador. Evitar guardar copias en la medida de lo posible en papel de todos los documentos e informes.
- Fomentar el uso del correo electrónico imprimiendo sólo los necesarios reduciendo así el consumo de papel.
- Solicitar la entrega de los informes en formato electrónico.
- Conocer el uso correcto de fotocopadoras e impresoras, disponer de los manuales de instrucción, para evitar posibles fallos.
- Compartir publicaciones y organizar un espacio dedicado a biblioteca, de forma que todo el personal pueda consultar fácil y rápidamente las publicaciones que llegan.

- Suscribirse a versiones electrónicas de revistas

y/o publicaciones. Muchas suscripciones están disponibles en formato electrónico, por lo que es posible copiar y guardar en el ordenador o imprimir los artículos que nos interesan.

- Evitar el papel higiénico blanqueado o coloreado. Existe papel higiénico de papel reciclado con certificación ecológica.

MATERIALES DE OFICINA Y CONSUMIBLES

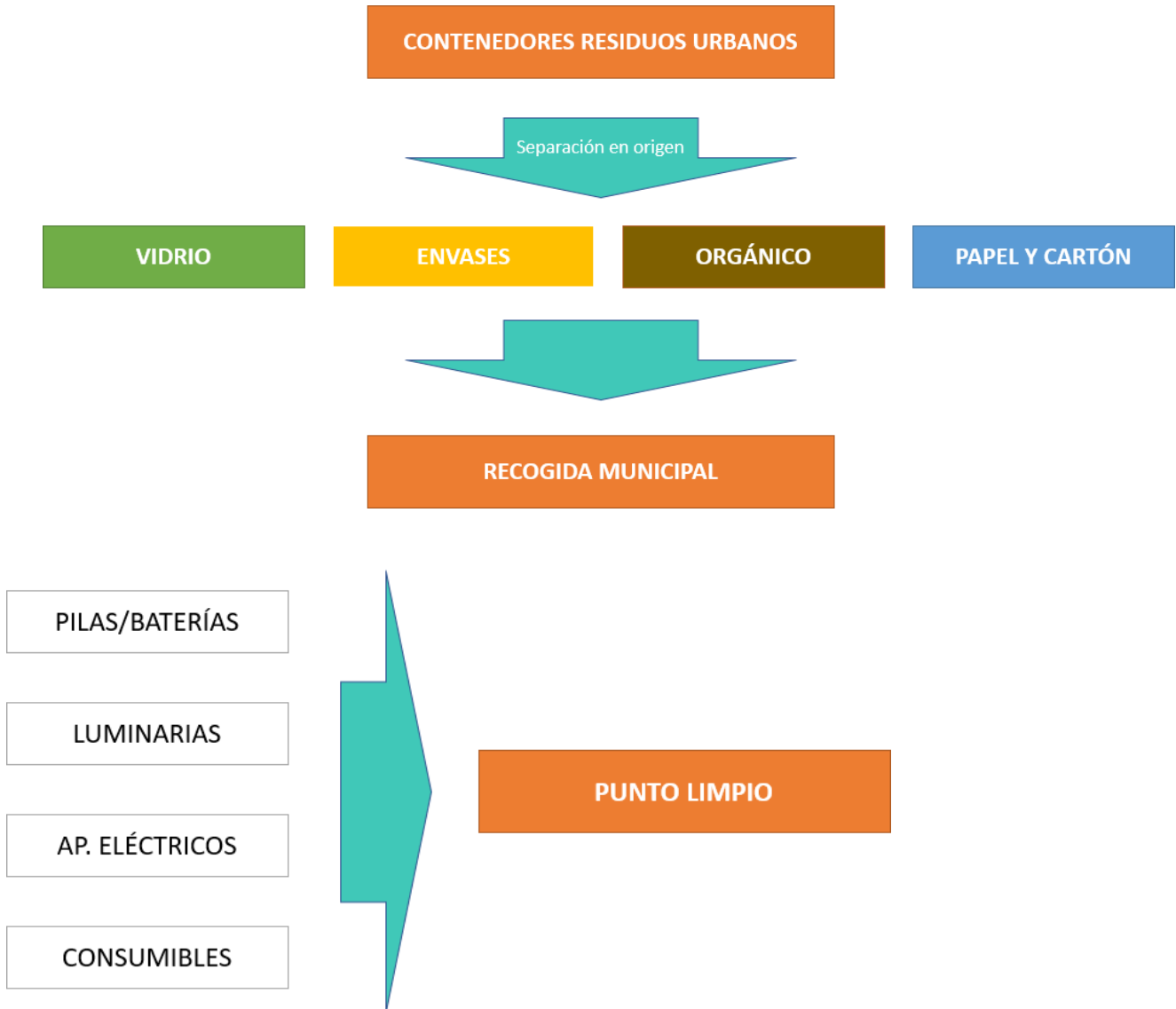
- Comprar materiales de oficina reutilizables como carpetas y archivadores.
- Los clips, grapas... mejor de un solo material, en lugar de cubiertos de plástico, el material de archivo preferiblemente de cartón reciclado.
 - Adquirir materiales de escritura biodegradables, por ejemplo, bolígrafos con carcasa de maíz, lápices sin lacar, ...
 - Evitar la compra de productos en envases o embalajes compuestos e innecesarios.
 - Comprar los pegamentos, las barras adhesivas y los correctores líquidos de base acuosa, evitando los disolventes orgánicos (acetona, etanol, xilol, etc.)
 - Comprar tóneres y cartuchos de tinta que provengan de empresas recuperadoras que reutilizan total o parcialmente los componentes de los tóneres o cartuchos.
 - Tener en cuenta antes de la compra de cualquier producto, la existencia de otros, de prestaciones iguales, que sean más respetuosos con el medio ambiente.
 - Usar productos que no necesiten baterías o pilas (calculadora solar).
 - Gastar todo el material, siempre que sea posible hasta el final (lápices, bolígrafos, blocs de notas, papel, rotuladores...).
 - Regular adecuadamente la salida de tóner en las impresoras láser para prolongar la vida útil del tóner.
 - Elegir gomas sin PVC ni plastificantes y adhesivos sin disolventes orgánicos.
 - Potenciar el uso de pilas recargables o menos peligrosas.
 - Para enviar correo convencional utilizar materiales reciclados y evitar el sobre empaquetado.

RESIDUOS Y LIMPIEZA

- Elegir los productos de limpieza sin fosfatos y con etiqueta ecológica. Si no es posible, escoger en su defecto los menos agresivos con el medio ambiente, siguiendo las especificaciones técnicas de dosificación.
 - No verter al sistema de saneamiento público los restos de productos de limpieza.
 - Evitar productos en aerosoles, utilizar sistemas rociadores más ecológicos.
 - Elegir, si es posible, productos con etiqueta ecológica y sin fosfatos.
 - Evitar los ambientadores, mejor abrir las ventanas para la ventilación.
 - Separar los residuos y acondicionar un contenedor para depositar cada tipo en función de sus posibilidades y requisitos de gestión.
 - Utilizar contenedores específicos para los residuos que no tienen sistemas de recogida convencionales (luminarias, pilas, aparatos eléctricos ...), luego depositarlos en puntos limpios o lugares específicos de recogida.

OTROS

Se fomenta la economía circular con el mobiliario de la oficina de la entidad, que es reutilizado de donaciones de otras fundaciones o colaboradores. Igualmente, aquello que no se utiliza se dona a otras entidades que pueden darle uso.



La gestión medioambiental de la AAFQ se alinea con los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030:

 6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO	Meta 6.4 De aquí a 2030, aumentar considerablemente el uso eficiente de los recursos hídricos en todos los sectores y asegurar la sostenibilidad de la extracción y el abastecimiento de agua dulce para hacer frente a la escasez de agua y reducir considerablemente el número de personas que sufren falta de agua
 7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE	Meta 7.3 De aquí a 2030, duplicar la tasa mundial de mejora de la eficiencia energética
 12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES	Meta 12.2 De aquí a 2030, lograr la gestión sostenible y el uso eficiente de los recursos naturales Meta 12.5 De aquí a 2030, reducir considerablemente la generación de desechos mediante actividades de prevención, reducción, reciclado y reutilización
 13 ACCIÓN POR EL CLIMA	Meta 13.3 Mejorar la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto de la mitigación del cambio climático, la adaptación a él, la reducción de sus efectos y la alerta temprana
 15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES	Meta 15.1 Para 2020, velar por la conservación, el restablecimiento y el uso sostenible de los ecosistemas terrestres y los ecosistemas interiores de agua dulce y los servicios que proporcionan, en particular los bosques, los humedales, las montañas y las zonas áridas, en consonancia con las obligaciones contraídas en virtud de acuerdos internacionales Meta 15.2 Para 2020, promover la gestión sostenible de todos los tipos de bosques, poner fin a la deforestación, recuperar los bosques degradados e incrementar la forestación y la reforestación a nivel mundial

ANEXO I. MEDIDAS CONCRETAS DE PROTECCIÓN DEL MEDIOAMBIENTE

FOCO EN 2021

Consumo de papel

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO	OBSERVACIONES
Cambiar el papel habitual por papel reciclado libre de blanqueadores a base de cloro	% de papel reciclado consumido	70%	100% de uso de papel reciclado desde enero de 2021	La entidad solo usa papel reciclado
Disminuir el consumo de papel con respecto a años anteriores	Reducción del número de paquetes de folios consumidos	9 paquetes	9 paquetes en 2021. Se aprovecha el papel usándolo por ambas caras y usando papel "en sucio".	

Cambio de climatización

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO
Cambiar la climatización existente por una de menor consumo energético	Potencia contratada	Disminuir a 6,9KW sin perjuicio del funcionamiento	Se disminuye la potencia contratada a 6,9KW
	% de reducción de los KW consumidos	Reducción de al menos un 35%	44% menos consumo de media (p.e.836 Kw-471 kw mismo periodo)

Separación de residuos

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO
Separar el papel/cartón y el plástico/envases para su reciclaje	Nº de contenedores de reciclaje	2	En mayo de 2022, se han comprado 4 cubos de reciclaje (dos para cada local).

FOCO EN 2022

Cambio de vajilla

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO
Cambiar la vajilla de usar y tirar por vajilla reutilizable o de menor impacto	% de cambio	50%	50% de vajilla retirada

Cambio de luminarias

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO
Cambiar las luminarias de alto consumo por otras de bajo consumo	Nº de luminarias cambiadas	Mínimo 6 de 12	Se cambian las 12 luminarias

Cambio de equipos informáticos

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO
Cambiar los equipos informáticos por otros más eficientes	Nº de equipos cambiados	Mínimo 2	Se cambian 2 pantallas de ordenador por otras más eficientes

FOCO EN 2023

Consumo de agua

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO
Reducir el consumo de agua	% de reducción en la factura	Mínimo 2%	Un 6%

FOCO EN 2024

Electricidad y Luz

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO
Reducir el consumo de luz	% de reducción en la factura	Mínimo 2%	Un 2%

FOCO EN 2025

Reciclaje de consumibles

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO
Reciclar baterías (pilas)	% de reciclaje	90%	100%

FOCO EN 2026

Eliminación de plásticos

OBJETIVO	INDICADOR	ESTÁNDAR	RESULTADO
Reducir el consumo de pajitas de plástico en las sesiones de fisioterapia respiratoria	% de reciclaje	50%	

Objetivos	Indicadores	Estándares				Resultados				Observaciones
		2023	2024	2025	2026	2023	2024	2025	2026	
Reducción consumo agua	% reducción	2%	3%	4%	6%	2%	4%	6%		2023: Conseguido
										2024: Superado
										2025: Conseguido
										2026:
Reducción consumo eléctrico (KW)	% reducción	X	1%	2%	3%	X	1%	2%		2023: Objetivo para 2024
										2024: Conseguido
										2025: Conseguido
										2026:
Reciclaje de baterías y pilas	% reducción	X	X	90%	95%	X	X	X		2023: Objetivo para 2025
										2024: Objetivo para 2025
										2025: Conseguido
										2026:
Reducción consumo de pajitas plásticas fisioterapia	% reducción	X	X	X	40%	X	X	X		2023: Objetivo para 2026
										2024: Objetivo para 2026
										2025: Objetivo para 2026
										2026:
										2027:
										2028:
										2029:
										2030:
										2027:
										2028:
										2029:
										2030:
										2027:
										2028:
										2029:
										2030: