



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES EN SEDE CENTRAL Y SEDES AUTONÓMICAS

TIPO DE DOCUMENTO:

Manual

CATEGORÍA DEL INVENTARIO:

C2. Seguridad, Logística y Gestión Medio Ambiental

ETIQUETAS /PALABRAS CLAVE:

(Medio Ambiente, gestión ambiental, buenas prácticas ambientales)

ELABORADO POR - FECHA:

Unidad de Calidad, Evaluación y Auditoría

Febrero 2012

Octubre 2017

APROBADO POR –FECHA:

Comité de Dirección

VERSIÓN:

Primera (1.0)

Segunda (2.0)



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS MEDIOAMBIENTALES

Este Manual de Buenas Prácticas Ambientales nace como una muestra de la intención y compromiso de Médicos del Mundo con la protección del medio ambiente y la prevención de la contaminación y la eficiencia en el uso de recursos.

Médicos del Mundo, consciente de la importancia que la protección del medio ambiente tiene sobre el desarrollo de las generaciones presentes y futuras, se compromete a realizar un uso eficiente de los recursos, a la minimización de los residuos generados, a la prevención de la contaminación y a fomentar un enfoque ambiental sostenible en sus actividades.

Para conseguir estos objetivos, Médicos del Mundo ha establecido una Política Ambiental en la que adquiere una serie de compromisos con el Medio Ambiente. Además, en su Plan Estratégico establece dos objetivos a alcanzar:

- *Contribuir a la sostenibilidad (defensa) del medio ambiente, garantizando la reducción del impacto (“huella cero”) de nuestras actuaciones a través de la aplicación de la política medioambiental de MdM y del manual de buenas prácticas de MdM.*
- *Incorporar el enfoque medioambiental en nuestra misión (proyectos) a través de la sensibilización, la formación y la aplicación de herramientas reconocidas en el sector (dirigida tanto a personal de MdM como TdD)*

Las directrices indicadas en este Manual deben ser aplicadas en la medida de lo posible y teniendo en cuenta las circunstancias especiales en los terrenos, por todo el personal contratado y voluntariado de Médicos del Mundo.



1. ¿Qué implica la implantación de una Política Ambiental? Objetivos del manual

Médicos del Mundo ha adoptado los siguientes compromisos, que quedan recogidos en su Política Medioambiental:

- ✓ Gestión sostenible de los residuos
- ✓ Consumo racional de agua y energía para evitar su despilfarro
- ✓ Consumo racional de materias primas para evitar su despilfarro
- ✓ Compras y contratación de servicios con compromiso con el medioambiente.
- ✓ Prevención de la contaminación ambiental
- ✓ Cálculo de la huella de carbono derivada de sus actividades, emisiones de Gases de Efecto Invernadero y plan de reducción de emisiones
- ✓ Mejora de la forma de trabajar en relación con el medio ambiente
- ✓ Incentivación de la concienciación y sensibilización ambiental interna

Este Manual de Buenas Prácticas Ambientales pretende ayudar a:

- ✓ Conseguir la disminución del consumo de agua y de los recursos energéticos de toda índole.
- ✓ Disminuir la generación de residuos y fomentar la gestión adecuada para facilitar su valorización.
- ✓ Minimizar el efecto ambiental de las emisiones atmosféricas y de los vertidos de contaminantes a la red de saneamiento.
- ✓ Planificar la estrategia y la actividad de Médicos del Mundo considerando la protección del medio ambiente.
- ✓ Mejorar o reforzar la imagen de Médicos del Mundo frente a partes externas.
- ✓ Formar al personal contratado y voluntariado de Médicos del Mundo en la temática ambiental.
- ✓ Concienciar a todo el personal y voluntariado de Médicos del Mundo sobre la importancia de la protección del medio ambiente.

2. Buenas prácticas ambientales en oficina



2.1 Uso del papel:

- Considerar que el papel utilizado por una sola cara puede re utilizarse antes de tirarlo o ponerlo en el contenedor para su posterior reciclado.
- Colocar cerca de las impresoras una bandeja con papel que únicamente haya sido impreso por una cara, para así reutilizarlo por la otra.
- Depositar el papel usado que no sirva como papel en sucio en los contenedores para su posterior reciclado.
- Emplear papel reciclado o certificado FSC (Forest Stewardship Council)
- Realizar una revisión previa antes de la impresión, para evitar errores.
- Configurar las impresoras para imprimir a doble cara, siempre que sea posible.
- No utilizar material publicitario de forma innecesaria.

“Una tonelada de papel reciclado ahorra de dos a tres metros cúbicos de madera, lo que equivale a una tala de 10 a 12 árboles”

2.2 Uso del tóner:

- Cuando se cambien los tóner, depositar los agotados en los contenedores para su posterior reciclado, habilitados para ello en cada planta.
- Prolongar la vida útil del cartucho de impresora. Agitar el tóner cuando la impresora avise de que está bajo.
- Activar la opción ahorro de tinta y agotarlo completamente antes de cambiarlo.
- Configurar las impresoras para ahorrar al máximo el tóner, utilizando “escalas de grises” en lugar de impresión en color y una impresión de “baja calidad”, siempre que sea posible.

2.3 Consumo de agua:

- No utilizar el inodoro como papelera, de esta forma se evitan problemas en la depuración y se ahorra una media de 10 litros de agua por cada descarga.
- Usar los sistemas de ahorro en la descarga de la cisterna. Las cisternas con descarga en dos tiempos ahorran hasta un 60% del agua. Instalar dispositivos de bajo consumo en las cisternas. Por ejemplo, se podría introducir una botella llena de agua en la cisterna



- Cerrar los grifos correctamente y no emplear agua de forma innecesaria.
- Instalar dispositivos limitadores de presión y difusores en los grifos.
- Promover un consumo responsable del agua.
- Cerrar el grifo mientras te lavas las manos puede ahorrar hasta 200 litros de agua al día.
- En caso de detectar una fuga, cerrar la llave de paso del agua y avisar rápidamente al servicio de mantenimiento.
- Realizar inspecciones en la instalación de fontanería para detectar fugas y sobreconsumo por averías

El consumo de una cisterna normal, por persona y día es de 46 litros.

Un grifo con limitador gasta unos 8 L/min de agua frente a los 15L/min que gastaría sin dispositivos que limiten su caudal.

2.4 Uso del aire acondicionado-calefacción:

- Apagar los climatizadores cuando no sea imprescindible su utilización y cuando se usen, hacerlo de forma coherente.
- Utilizar termostatos y controlar la temperatura de calefacción y aire acondicionado. Mantener la temperatura interior adecuada: no más de 21°C en invierno ni menos de 26°C en verano (según el RITE: Reglamento de Instalaciones Térmicas de los Edificios).
- No abrir las ventanas cuando está la calefacción encendida. La ventilación de las habitaciones no requiere tener las ventanas abiertas más de 10 minutos.
- Mantener los equipos de climatización-calefacción, para evitar fugas de gases refrigerantes, altamente contaminantes y reducir el consumo.

Un grado menos de temperatura en el aire acondicionado puede implicar un 8% más de consumo.

Una calefacción en mal estado consume del 30% al 50% más de energía.

2.5 Consumo eléctrico:



- Contratar energía verde supone un factor de emisión igual a cero en el consumo de electricidad.
- Apagar los equipos electrónicos y ordenadores cuando no se vayan a utilizar en un periodo prolongado de tiempo (descansos, por las noches, etc.).
- Configurar el salvapantallas en modo “pantalla en negro” sin imágenes. Produce un ahorro de energético de 7,5 W en comparación con el consumo habitual.
- Utilizar los equipos informáticos en modo de bajo consumo.
- Tanto impresoras como fotocopiadoras deberían estar encendidas únicamente cuando vayan a ser utilizadas. Configuración ahorro energía si la tienen.
- El mayor consumo de energía de los tubos fluorescentes se produce en el encendido, de ahí que una buena práctica medioambiental sea no apagarlos en salas donde sea necesario volver a encenderlos en menos de 30 minutos. La calefacción debe adaptarse a diversas situaciones, tanto climáticas como de ocupación.
- Persuadir al personal que sea el último en abandonar cada edificio, así como al personal de limpieza, para que apaguen las luces cuando finalicen sus tareas.
- Apagar las luces en estancias vacías o que no están siendo utilizadas.
- Aprovechar al máximo la luz natural. Abrir cortinas y persianas si no se producen reflejos, comprobar nivel de limpieza de las ventanas.
- En invierno aprovechar el calor del sol levantando las persianas durante las horas de sol y cerrarlas durante la noche para evitar pérdidas de calor.
- No adquirir bombillas incandescentes, ya que además de necesitar más electricidad que las compactas, contribuyen a calentar el ambiente. El 95% de la energía que consumen estas bombillas se transforma en calor.
- Adaptar la iluminación a las necesidades reales dando preferencia a la iluminación localizada.
- Limpieza periódica de los equipos de iluminación.
- Comprobar el estado de las ventanas. Invertir antes en un buen aislamiento que en renovar el sistema de calefacción/refrigeración. Un aislamiento adecuado de paredes, ventanas y cubierta, puede permitir ahorrar entre el 20 y el 30% de la energía gastada en la climatización.
- Utilizar equipos más eficientes.



- Mantenimiento periódico de equipos de clima, un equipo estropeado o mal mantenido puede aumentar el consumo de energía.
- Colocar interruptores con temporizador en los baños y zonas comunes.
- Evitar el desperdicio de agua caliente sanitaria.

Por cada kwh de electricidad consumida se libera casi 0,5 kg de CO2 a la atmósfera.

3. Buenas prácticas en la contratación de compras y servicios

A la hora de elegir los productos y servicios que se van a adquirir, es aconsejable optar por aquellos que:

- Son reciclados, reutilizables y reciclables. Dar prioridad a la adquisición de productos duraderos y reciclables
 - Llevan embalajes mínimos, reciclados y reciclables.
 - Minimizan las emisiones y los residuos.
 - Se basan en materias primas renovables y/o recicladas.
 - Son modulares, recargables, o recambiables.
 - Están libres de sustancias peligrosas.
 - Minimizan el uso y consumo de recursos (agua, energía, etc.).
 - Cumplen normas o criterios de sostenibilidad ambiental.
 - Usan poco o ningún nivel de mercurio, cadmium y otros productos de la normativa ROHS de la Comisión Europea¹
-
- Incluir en los contratos cláusulas relacionadas con la utilización de equipos eficientes, que apliquen buenas prácticas relacionadas con las emisiones de GEI, entre otras.
 - Utilizar la cantidad justa de los productos. Así se disminuye el consumo de materias primas y la cantidad de residuos generada.
 - Evitar el generar colas, pintura y medicamentos caducados. Utilizar los más antiguos y rotarlos según la fecha de caducidad.

¹ (http://ec.europa.eu/environment/waste/rohs_eee/index_en.htm).



- Evitar la utilización de aerosoles, cuyos gases de propulsión son considerados nocivos para la capa de ozono.

4. La Gestión de los Residuos:

- Respetar siempre que se pueda el orden metodológico de gestión de los recursos y residuos (reducir, reutilizar y reciclar).
- Segregar los residuos por tipo, para facilitar su posterior reciclado.
- El mantenimiento de los equipos e instalaciones puede generar RESIDUOS PELIGROSOS, como tubos fluorescentes, aerosoles, absorbentes contaminados. En función de su cantidad y naturaleza, estos residuos se entregan a un gestor autorizado que garantiza su correcta eliminación evitando la contaminación ambiental o son llevados a un punto limpio.
- Almacenar los residuos tóxicos en condiciones adecuadas (tubos fluorescentes agotados, botes de pinturas, restos de grasas y lubricantes, pilas y baterías).

A continuación se presentan los diferentes tipos de gestión de los posibles residuos generados:

Residuos Urbanos: se generan en las actividades cotidianas de oficina y limpieza. Se gestionan mediante separación en origen y la recogida selectiva, bien mediante gestor autorizado o depósito en contenedores de recogida selectiva domiciliaria.



AMARILLO: Envases de plásticos, latas y brik.



AZUL: Envases de cartón y papel.



VERDE: Envases de vidrio.



GRIS: Resto de residuos.

- Acondicionar un contenedor para depositar cada tipo de residuo en función de sus posibilidades y requisitos de gestión y promover entre el personal y voluntariado la separación de los residuos.



Existen además puntos limpios donde depositar todo tipo de electrodomésticos, teléfonos móviles, muebles, aceites de cocina y todo tipo de escombros y chatarras.

Residuos Peligrosos: son residuos que necesitan una gestión especial mediante almacenaje *in situ* por un periodo no superior a seis meses y su posterior entrega a un gestor autorizado. (Tóner, cartuchos de tinta, equipos eléctricos y electrónicos, pilas, baterías usadas, fluorescentes)

Residuos sanitarios: cualquier sustancia o objeto generados por la actividad sanitaria del cual existe la obligación de desprenderse. Una parte pueden ser gestionados como urbanos pero en el caso de los residuos sanitarios infecciosos hay que recogerlos en recipientes rígidos con el pictograma correspondiente, de libre sustentación, con cierre hermético, opaco, impermeable y resistente a la perforación, y que no generen emisiones tóxicas por combustión. Se distinguen tres tipos de residuos dentro de la actividad sanitaria:

- Los Residuos Domésticos son separados y recogidos igual que en los hogares, adaptando, por supuesto, el tamaño de los contenedores (bolsas, compactadores...) al volumen de residuos generados.
- Los Residuos Biosanitarios asimilables a Urbanos se recogen en bolsas de mayor galga (grosor) que en el caso anterior. Para conocer con más detalle las características de estos envases sería necesario consultar cada desarrollo normativo existente en las diferentes Comunidades Autónomas.



- Los Residuos Sanitarios Peligrosos deben ser separados por el personal implicado en su generación en contenedores homologados. Las características de dichos contenedores se recogen en las legislaciones autonómicas correspondientes.

Es muy recomendable contactar con alguna empresa externa especializada para asegurar su adecuada identificación y tratamiento.

Mas información sobre los residuos sanitarios en el siguiente enlace:

<http://www.mapama.gob.es/es/calidad-y-evaluacion-ambiental/temas/prevencion-y-gestion-residuos/flujos/residuos-sanitarios/>

5. Buenas prácticas ambientales en limpieza de las instalaciones

(Si la limpieza se contrata externamente serían cláusulas a exigir a la empresa subcontratada)

- Vigilar los productos químicos empleados en limpieza, utilizar aquellos que se identifican como de menor agresividad ambiental y que preferiblemente sean biodegradables.
- Utilizar productos con pH neutro, dosificándolos según las recomendaciones del fabricante.
- Evitar el uso de aerosoles que contengan CFC's o compuestos orgánicos volátiles.
- Asegurarse de que la cantidad de agua empleada en la limpieza es la adecuada.
- Comunicar a mantenimiento cualquier fuga de agua o goteo
- Mantener un buen nivel de limpieza en los sistemas de iluminación.

Aunque parezca mentira, mantener las bombillas y lámparas limpias permite un ahorro de un 10% en electricidad.

- Utilizar en la medida de lo posible, productos de limpieza no agresivos para la atmósfera, seguir las instrucciones de manejo y conocer las condiciones de peligrosidad a través de las fichas de seguridad de los productos peligrosos.



- Utilizar la correcta dosificación de productos de limpieza, nunca excederse puesto que puede ser perjudicial para el medio ambiente.
- Realizar la separación selectiva de residuos generados en la actividad de limpieza.

6. Medidas de movilidad eficiente:



Las medidas de movilidad están relacionadas con la reducción de emisiones de GEI debidas a la combustión de carburantes en vehículos propios de Médicos del Mundo y con el desplazamiento de los trabajadores durante su jornada laboral.

- Usar vehículos que tengan menores consumos, bajas emisiones de CO2 y en el caso de vehículos diésel, contar también con filtro de partículas. En países donde sólo se pueda tener acceso a vehículos antiguos, asegurarse que poseen catalizador para los gases de escape.
- Sustitución de vehículos por otros de menor consumo: la flota de vehículos de la organización está constituida por vehículos diésel y gasolina. La sustitución de estos vehículos de combustión por otros más eficientes energéticamente, tales como los coches eléctricos o híbridos, contribuiría a la reducción de emisiones a la atmósfera de forma significativa.
- Realizar un mantenimiento preventivo de los vehículos
- Fomento de la utilización de coche compartido (car-sharing): el transporte de los trabajadores en vehículos privados al centro de trabajo es una de las principales fuentes de emisiones de GEI. Habitualmente, la ocupación del vehículo no es total.
- Fomento del uso de transportes alternativos: el objetivo final de esta acción es la reducción del uso del vehículo privado y la sustitución por otros modos alternativos menos contaminantes, ya sea a través del uso del transporte público o de otros medios de transporte, como puede ser la bicicleta, el monopatín o ir caminando
- Realización de cursos de conducción eficiente: en caso de que la utilización del coche privado sea la única opción para desplazarse al lugar de trabajo, es posible reducir las emisiones del mismo realizando una serie de cambios en el modo de conducción. Así, de manera complementaria a iniciativas como el fomento del uso de transporte público, la bicicleta, o compartir el vehículo privado, se propone la impartición de cursos de conducción eficiente. Ejemplos de medidas de conducción eficiente son la utilización, siempre que sea posible, de marchas largas o mantener una velocidad uniforme en vez de frenar y acelerar muchas veces. Médicos del Mundo cuenta con un manual de Eco-conducción para fomentar la conducción eficiente entre sus empleados.
- Sustitución de reuniones por videoconferencias: en muchos de los casos las reuniones pueden realizarse mediante videoconferencias en lugar de



desplazándonos al lugar de la reunión. Esta medida no sólo generará ahorros económicos considerables, sino que además disminuirá las emisiones de GEI derivadas de los viajes de trabajo.

7. Documentación utilizada:

- ✓ Manual de buenas prácticas del Ayuntamiento de Madrid (Madrid Salud).
- ✓ Manual de buenas prácticas del sector servicios del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- ✓ Recomendaciones para la mejora del comportamiento ambiental en la contratación pública (Ecologistas en Acción y otros)
- ✓ Consejos verdes <http://www.eea.europa.eu/es/green-tips> (Agencia Europea del Medio Ambiente)

8. Legislación de referencia:

- ✓ Reglamento (CE) 761/2001 del parlamento europeo y del consejo, de 19 de marzo 2001, por el que se permite que las organizaciones se unan a un sistema comunitario de gestión y auditoria medioambiental (EMAS)
- ✓ Directiva RoSH sobre el uso de sustancias peligrosas en equipamiento http://ec.europa.eu/environment/waste/rohs_eee/index_en.htm
- ✓ Ley 16/2002, dec 1 de julio, prevención y control integrados de la contaminación
- ✓ Ley 10/1998, de 21 de abril, residuos.
- ✓ Ley 11/1997, de 24 de abril, envases y residuos de envases
- ✓ Ley 38/1995, de 12 de diciembre, sobre el derecho de acceso a la información en materia medioambiental.
- ✓

9. Anexos:

Anexo 1. Manual de eco-conducción