



Instituto para
el **Ecodesarrollo**
Regional Amazónico

ecorae
te acerca!!!



GUÍA PARA LA OPTIMIZACIÓN DEL CONSUMO DE ENERGÍA Y AGUA

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.

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 una oficina genera residuos de papel, utiliza tintas, disolventes u otras sustancias peligrosas (siempre en pequeñas cantidades).

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 los trabajadores de las oficinas.

Mediante la presente Guía lo que pretendemos es generar un compromiso de cuidado del ambiente, acciones elementales y básicas que nos permitirán cambiar nuestra forma de actuar, frente al desafío del desarrollo sostenible.

Este es el aporte del **Plan Estratégico** de Comunicación sobre Responsabilidad Social Empresarial para el Instituto para el Ecodesarrollo Regional Amazónico, ECORAE orientado a través de la Titulación de **Asistencia Gerencial y Relaciones Públicas de la Universidad Técnica Particular de Loja**, por lo que invitamos a poner en prácticas tan valiosas recomendaciones.

Dr. Jorge Eduardo Calvas
SECRETARIO EJECUTIVO DE ECORAE

CONSUMO DE ENERGÍA



EQUIPOS DE CÓMPUTO Y APARATOS ELÉCTRICOS

- ⚡ Utilizar equipos informáticos energéticamente eficientes.
- ⚡ Realizar un estudio del consumo eléctrico para poder adoptar las medidas de ahorro más adecuadas.
- ⚡ Apagar los equipos informáticos en períodos de inactividad prolongados.
- ⚡ Utilizar el modo de suspensión modo sleep cuando se deje de trabajar temporalmente en el ordenador.
- ⚡ Utilizar el modo de espera para breves ratos de inactividad. El modo de espera apaga la pantalla, para la operación de la unidad del disco duro y apaga otros dispositivos internos para que el ordenador consuma menos batería.



EQUIPOS DE CÓMPUTO Y APARATOS ELÉCTRICOS

- ⚡ 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.
- ⚡ Configurar el salvapantallas en modo "Pantalla en negro", porque ahorra energía.
- ⚡ Realizar un mantenimiento preventivo de los equipos para garantizar un correcto funcionamiento y un consumo mínimo de materiales.
- ⚡ Situar los equipos de uso ininterrumpido en las zonas de la oficina que reciban renovación de aire.
- ⚡ Cerrar bien las puertas de frigoríficos, estufas y hornos, nunca abrirlas innecesariamente y no meter productos aun calientes en el frigorífico.
- ⚡ Formar e informar al personal sobre el funcionamiento de los aparatos y las posibilidades de reducir el consumo energético.
- ⚡ Instalar secadores de manos en los servicios con temporizador o detección de presencia, para evitar dejarlos encendidos.



ILUMINACIÓN

-  Elegir materiales y productos ecológicos con certificaciones que garanticen una gestión ambiental adecuada.
-  Ajustar la iluminación a las necesidades del puesto de trabajo o estudio, tanto en intensidad como en calidad, ya que es un elemento de eficiencia energética.
-  Suprimir puntos de luz superfluos, 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 las lámparas incandescentes convencionales por lámparas fluorescentes compactas o lámparas halógenas con un rendimiento más alto.
-  Instalar detectores de infrarrojos o interruptores con pulsadores dotados de temporizador en los servicios para el control automático de luces y extractores, evitando así la iluminación de zonas desocupadas.
-  Instalar reguladores de flujo cuando el local reciba grandes aportaciones de luz natural, que reduzcan la emisión luminosa de las lámparas, de acuerdo con la iluminación exterior.



ILUMINACIÓN

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 aulas y puestos de trabajo pensando en la repercusión en el confort.

Mentalizar al personal de limpieza y seguridad para que apague las luces en estancias vacías.

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 traslúcidos (pantallas, difusores) reducen la aportación de luz y cuando se degradan baja el rendimiento y es necesario encender más puntos de luz.

Analizar la posibilidad de la instalación de fotocélulas para regular automáticamente la luz eléctrica en función de la aportación de luz natural.

Apagar las luces cuando no se necesitan, mentalizar al personal y usuarios para que apague las luces innecesarias.

No apagar y encender los tubos fluorescentes con frecuencia, ya que el mayor consumo se realiza en el encendido



CLIMATIZACIÓN

Usar la calefacción sólo cuando sea necesaria e instalar termostatos para controlar la temperatura mecánicamente.

Requerir revisiones regulares del sistema de calefacción para optimizar el consumo de energía.

Instalar reguladores de temperatura en los radiadores para evitar el uso inútil de la calefacción y las pérdidas de calor por apertura de ventanas.

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°C para disfrutar del confort realizando un consumo mínimo.

En verano, abrir ventanas y disponer cortinas para evitar el sol 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°C 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, revisión del funcionamiento de los elementos que permiten ahorrar agua, revisión del aislamiento de las cañerías de agua caliente,...
- Nunca dejar los grifos abiertos. Informar a los usuarios para que los cierren bien.
- Instalar reductores de caudal en los grifos (servicios, cocinas y duchas). Son dispositivos que se pueden incorporar a las cañerías para evitar que el consumo de agua exceda un consumo fijado
- Instalar grifos con temporizador donde no los hay, o sistemas de detección de presencia, para que no haya posibilidad de que queden abiertos.
- Colocar difusores y limitadores de presión en grifos.



CONSUMO DE AGUA

- 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...).
- Disminuir el consumo de agua en las torres de refrigeración con un programa de funcionamiento y de mantenimiento adecuados (controles del pH, alcalinidad, conductividad, dureza, algas, concentraciones en productos desinfectantes e inhibidores de la corrosión y precipitación).
- Procurar que la cantidad de agua empleada en la limpieza sea la imprescindible.





Instituto para
el **Ecodesarrollo**
Regional Amazónico

Nuestra gestión con responsabilidad social!



/AmazoniaEc

www.desarrolloamazonico.gob.ec