

Buenas prácticas ambientales



El objetivo de esta guía es dar una cara humana a los temas ambientales cotidianos, así como motivarnos a convertirnos en agentes activos del desarrollo sostenible con el fin último de garantizar que todas las personas disfrutemos de un futuro más prospero y seguro.

A través de esta guía presentamos **nueve buenas prácticas ambientales:**

1. **Muévete sosteniblemente.**
2. **Consume energía eficazmente.**
3. **Consume responsablemente agua.**
4. **Gestiona adecuadamente los residuos.**
5. **Aprovecha el papel y reutilízalo.**
6. **Usa adecuadamente los equipos (ordenadores, fotocopiadoras, etc.).**
7. **Ahorra recursos.**
8. **Cuida nuestra ciudad y su entorno.**
9. **Sé parte activa en la sostenibilidad.**

Encaminadas a la reducción de los **impactos ambientales negativos** que producimos (**contaminación de recursos hídricos, destrucción de ecosistemas y pérdida de biodiversidad, contaminación de la atmósfera, contaminación de suelos, efectos sobre el clima, efectos sobre nuestra salud y efectos sobre el paisaje**).

Muévete sosteniblemente

Peatón y Bicicleta

Peatón

"Caminar es la primera cosa que un niño quiere hacer y la última que una persona mayor desea renunciar. Caminar es el ejercicio que no necesita tener gimnasio. Es la prescripción sin medicina, el control de peso sin dieta, y el cosmético que no puede encontrarse en una farmacia. Es el tranquilizante sin pastillas, la terapia sin un psicoanalista, y el ocio que no cuesta un céntimo. Y además, no contamina, consume pocos recursos naturales y es altamente eficiente. Caminar es conveniente, no necesita equipamiento especial, es autorregulable e intrínsecamente seguro. Caminar es tan natural como respirar." (John Butcher, Fundador del Walk21, 1999)

Bicicleta

Hoy en día la bicicleta es un vehículo moderno, cómodo, silencioso, económico, saludable, práctico y accesible, resultando más rápida que el coche en trayectos urbanos de corta distancia.

Transporte público

El autobús facilita el transporte, alejándonos del estrés que genera el coche.

Nos permite, desconectar de la carretera pudiendo abstraernos en la lectura de un libro, conversación o descanso.



Comparte coche

Otra opción, cuando la bicicleta, caminar o el transporte público no es posible, es compartir el coche con amigos o compañeros de trabajo que realicen el mismo trayecto.

Para lograr una conducción eficiente, podemos tener en cuenta las siguientes pautas:

- ✓ Arranca el motor sin pisar el acelerador.
- ✓ Circula a una velocidad lo más constante posible y evita los acelerones y frenazos bruscos.
- ✓ Circula el mayor tiempo posible con marchas largas y a revoluciones bajas.
- ✓ Mantén tu coche en buenas condiciones y realiza las revisiones periódicas recomendadas y/u obligatorias.

Recuerda:



- ✓ Caminando y/o circulando en bicicleta harás que aumente la actividad física, lo que reducirá los riesgos de obesidad, cardiopatía y cáncer (Fuente: Organización Mundial de la Salud.- Proteger la salud frente al cambio climático diez acciones prioritarias sugeridas a los profesionales de la salud)
- ✓ Caminando, circulando en bicicleta, utilizando transporte público y/o compartiendo coche:
 - Reduces la contaminación atmosférica.
 - Reduces la contaminación acústica.
 - Reduces el consumo de energías no renovables.
 - Mejoras la eficiencia social del espacio urbano.

Consume energía eficazmente

Estas buenas prácticas se centran fundamentalmente en el ahorro (contribuyendo positivamente a la conservación del medio y los recursos naturales):

- ✓ Si es posible, aprovecha la luz natural que entra por la ventana.
- ✓ Apaga la luz cuando no estés y no dejes aparatos funcionando cuando no los necesites.
- ✓ Revisa que las lámparas y difusores están limpios.
- ✓ Evita la pérdida de calor y frío en puertas y ventanas revisando periódicamente sus mecanismos de cierre.

Consume responsablemente agua



La adopción de sencillos hábitos de consumo y uso puede reducir de forma notable el

gasto de agua.

Recuerda que el agua es un recurso natural limitado e imprescindible para la vida. Con un uso racional ayudarás a preservarla.

Te proponemos que tengas en cuenta las siguientes prácticas en el hospital:

- ✓ El agua es vida, utiliza sólo la que necesites. Que cada gota que utilices esté justificada.
- ✓ No dejes los grifos abiertos, ciérralos mientras estas haciendo otras cosas.
- ✓ No emplees el inodoro como una papelera. Se evita la sobrecarga de las depuradoras de aguas residuales.

Gestiona adecuadamente los residuos

La correcta segregación de los residuos, además de ser una obligación legal, es fundamental para minimizar nuestro impacto ambiental.

Para su correcta segregación:

- ✓ Familiarízate con la gestión de los residuos del Hospital. Los residuos se deben separar en su lugar de origen, depositándolos en los diferentes contenedores habilitados al efecto y separándolos correctamente, siguiendo las pautas definidas.
- ✓ Si tienes dudas infórmate o pregunta, no lo arrojes al contenedor equivocado.
- ✓ Minimiza los residuos generados. Residuos innecesarios o en el contenedor equivocado dificultan el tratamiento de los mismos y agotan recursos naturales.

Aprovecha el papel y reutilízalo

Usa el correo electrónico, y en general, las tecnologías informáticas, en vez del consumo de papel. Si es necesario imprimirlos, usa letras e interlineado de menor tamaño. Prioriza la lectura de documentos en el ordenador.

Siempre que sea posible (dando cumplimiento a la Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y



de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica, y a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal):

- ✓ Utiliza el papel por las dos caras y reutiliza los papeles que sólo están escritos por una de ellas cuando escribas, fotocopias o imprimas.
- ✓ Si tienes que realizar presentaciones, charlas, conferencias, etc utiliza los medios informáticos.
- ✓ Aquellos papeles ya usados que no contengan datos protegidos por el marco normativo, deposítalos en los contenedores específicos para su posterior reciclaje, sin olvidarte de quitar las grapas, plásticos y otros objetos que acompañen las hojas. En el caso de cartones, intenta disminuir el volumen, en la medida de lo posible, doblándolos.
- ✓ No malgastes el papel, y reutilízalo al máximo, siempre que sea posible.

Usa adecuadamente los equipos (ordenadores, fotocopiadoras, etc.).

En la actualidad, la utilización de equipos (ordenadores, fotocopiadoras, fax, etc.) va en aumento. Tanto en el entorno laboral como en los domicilios particulares la utilización diaria de estos equipos contribuye de manera significativa al consumo de energía eléctrica.

Como buenas prácticas podemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Por periodos de inactividad superiores a una hora, es recomendable apagar el ordenador.
- ✓ Desconecta la impresora siempre que no la uses.
- ✓ Evita instalar en tu ordenador salvapantallas con imágenes, ahorrarás energía si la pantalla permanece en negro.

Ahorra recursos

Una de nuestras actividades cotidianas es ir de compras, consumir. Pero nuestro consumo en la mayoría de las ocasiones es sinónimo de "agotamiento". No tenemos en cuenta las repercusiones para el medio.

- ✓ Consume solo lo necesario.
- ✓ Haz un buen mantenimiento de las cosas y cuando acabe la vida útil de un producto, ten en cuenta las posibilidades de reciclar los materiales de que está hecho.

Cuida nuestra ciudad y su entorno.

- ✓ Recuerda que en todo el entorno del Hospital está prohibido fumar.
- ✓ En el exterior del Hospital:
 - Evita la emisión de ruidos.
 - Cuida la limpieza.
 - No tires residuos fuera de las papeleras/contenedores.
 - Respeta los horarios y utiliza correctamente las zonas de estacionamiento, para tu propio beneficio y del resto de usuarios.



Sé parte activa en la sostenibilidad.

Conviértete en agente activo del desarrollo sostenible.

Comunica estas prácticas ambientales y denuncia situaciones de vandalismo ambiental.