

# Guía medioambiental

UNIÓN DE MUTUAS



UNIÓN DE MUTUAS  
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



# Prólogo

**Casi todas las actividades desarrolladas por el ser humano tienen un impacto sobre el medioambiente.**

El aumento de la esperanza de vida y el desarrollo económico han comportado un correlativo incremento en el consumo de recursos, siempre limitados, en la generación de residuos y en el aumento de los gases de efecto invernadero, que producen una notable contaminación ambiental (de la atmósfera, el agua y el suelo). Actualmente, pues, el cuidado medioambiental es imprescindible para el desarrollo sostenible: hemos de reducir el impacto sobre el medioambiente para aumentar la eficiencia en el consumo de recursos, disminuir la producción de residuos y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.

Como empresa socialmente responsable, Unión de Mutuas está comprometida con el cuidado medioambiental. Así constaba en la primera edición de nuestro Código Ético y sigue manteniéndose en el actual Código Ético y de Conducta.

Los sucesivos planes de responsabilidad social incorporan siempre compromisos medioambientales. Uno de ellos fue la adhesión, que

se hizo efectiva en 2007, a los diez principios del Pacto Mundial de Naciones Unidas, de los que tres se refieren al medioambiente: apoyar el enfoque preventivo para favorecer el medioambiente; promover mayor responsabilidad medioambiental, y favorecer el desarrollo y la difusión de tecnologías respetuosas con el medioambiente.

Por otro lado, en los planes de gestión medioambiental se fijan anualmente objetivos de acuerdo con las líneas definidas en los planes estratégicos de Unión de Mutuas. Además, para asegurar la calidad en la gestión medioambiental, se realizan anualmente auditorías, internas y externas, renovando la certificación según la norma ISO 14001, que por primera vez obtuvimos en 2003.

Para contribuir a un desarrollo medioambiental sostenible, uno de los medios empleados en Unión de Mutuas ha sido la sensibilización en esta materia. Esta guía es una muestra más. Esperamos que contribuya a preservar el medioambiente y a mejorar la rentabilidad en la empresa y en tu hogar.

# Energía

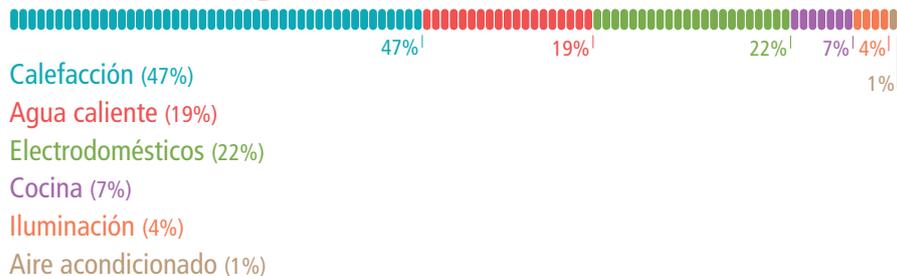
*La energía ni se crea ni se destruye, se transforma.*

## Qué debes saber

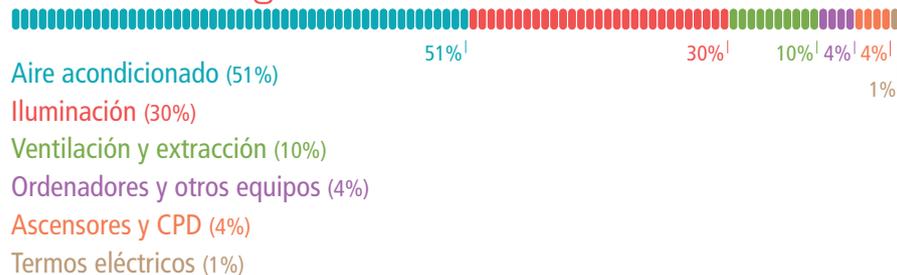
El proceso de transformación y producción de energía conlleva un consumo de recursos naturales y, en consecuencia, provoca un impacto en el medioambiente. Pero, ¿somos conscientes del incalculable valor que tienen los recursos que, convertidos en electricidad, calor o combustible, hacen más fácil y confortable nuestra vida cotidiana y son la llave para que nuestras industrias y empresas progresen?.

## REPARTO ESTIMADO DE CONSUMOS SEGÚN USO

### Consumo energético\_HOGAR



### Consumo energético\_OFICINA



## Consejos prácticos para la oficina

### CLIMATIZACIÓN

Mantén la **temperatura del termostato** de aire acondicionado:

- > **Invierno: no superior a 21 °C**
- > **Verano: no inferior a 26 °C.**

El consumo aumenta entre un 6% y un 20% por cada 1 °C de sobre-calefacción.

Al comenzar la jornada laboral, **no manipules el termostato del aire acondicionado** para intentar subir/bajar más rápido la temperatura de la sala; no se consigue nada.

**Aprovecha convenientemente la inercia térmica de las instalaciones**, apagando la calefacción y la climatización como mínimo una hora antes de abandonar la oficina.

### ILUMINACIÓN

**Apaga las luces cuando las salas o despachos no vayan a estar en uso** durante un periodo superior a 30 minutos.

**Reduce el nivel de iluminación artificial** dentro de lo posible. Adecua el número de luminarias a la sala, eliminando o desconectando las innecesarias. Recuerda que es conveniente realizar la limpieza de las luminarias.

**Asegúrate de apagar la iluminación de las zonas abandonadas temporalmente** si no tienes previsto utilizarlas en los 5 minutos siguientes.

**Vigila el apagado de las luces innecesarias**, especialmente en aseos, despachos sin uso, almacenes, zonas de espera o pasillos con buena iluminación natural.

**Apaga el ordenador** siempre que no vayas a utilizarlo en, como mínimo, media hora.

#### Al FINALIZAR la JORNADA LABORAL

- Apaga el ordenador y la pantalla.
- Apaga la impresora y/o fotocopidora.
- Apaga el equipo de aire acondicionado.
- Apaga todas las luces de la oficina.

Evita dejar conectados electrodomésticos y aparatos con consumo en "stand by" o modo de espera, ya que pueden consumir hasta un 15% de lo que consumirían en condiciones normales de funcionamiento.

## Consejos prácticos para el hogar

**Incorpora sistemas de aislamiento en el hogar**, como, por ejemplo, ventanas con doble cristal, burletes en los marcos de las ventanas...

**Aprovecha la luz natural**, en la medida de lo posible.

En invierno, **apaga la calefacción por la noche y por la mañana** y no la enciendas hasta después de haber ventilado la casa y haber cerrado las ventanas. Para ventilar completamente una habitación es suficiente con abrir las ventanas alrededor de 10 minutos: no se necesita más tiempo para renovar el aire.

**En invierno, cierra las persianas y cortinas** por la noche: se evitarán importantes pérdidas de calor.

Es conveniente **purgar el aire de los radiadores** al menos una vez al año, al inicio de la temporada de calefacción.

**Compra electrodomésticos con etiquetado energético de clase A.**

**No introduzcas alimentos calientes en el frigorífico:** si se dejan enfriar fuera, se ahorrará energía.

Al sacar un alimento del congelador para consumirlo al día siguiente, **descongélalo en el compartimiento de refrigerados en vez de en el exterior;** de este modo, obtendrás ganancias gratuitas de frío.

**Aprovecha al máximo la capacidad de la lavadora / lavavajillas** y procura que trabajen siempre a carga completa.

**Sustituye las bombillas incandescentes** por lámparas LED.



# Agua

*El agua es un recurso fundamental, no solo para el medioambiente, sino también para las personas.*

## Qué debes saber

A pesar de que el agua parezca un recurso infinito, ya que un 80% de la superficie de la Tierra está cubierta por ella, **solo un 3%** de esta cantidad es **agua dulce**, por lo que es importantísimo no desperdiciarla. Por ejemplo, un grifo abierto derrocha de 5 a 10 litros cada minuto y el simple goteo significa una pérdida de 100 litros de agua al mes.

**EL CONSUMO MEDIO DIARIO POR PERSONA ES DE 200 LITROS Y PODRÍA DISTRIBUIRSE DE ACUERDO CON LA SIGUIENTE FIGURA**

### Consumo de agua



Ducha (30%)

WC (30%)

Fregadero (20%)

Lavadora (10%)

Otras (10%)

### Consejos prácticos para la oficina

- **Cierra los grifos cuando no utilices el agua.** Cada minuto que pasa con un grifo abierto se derrochan entre 5 y 10 litros de agua.
- Asegúrate de que **no existen fugas en la instalación:** un grifo que gotea, un inodoro que pierde agua, etc.
- Comprueba regularmente la **lectura del contador.**
- Instala grifos monomando y reductores de caudal.

### Consejos prácticos para el hogar

- **Dúchate en vez de bañarte.** La ducha consume 4 veces menos agua que el baño.
- **Cierra los grifos cuando no utilices el agua.**
- Utiliza **cabezales de ducha de bajo consumo.**
- **Reduce el volumen de agua de la cisterna del inodoro** colocando una botella llena de agua.
- **No utilices el inodoro como papelera.**
- **Utiliza el agua de cocer los alimentos o el agua sobrante de la secadora para regar las plantas.**
- **Emplea reductores de caudal y grifos monomando.**

A photograph of a forest with tall, slender trees and a gravel path. The trees have thick, textured bark and dense green foliage. The path is made of light-colored gravel and runs through the forest. The image is partially obscured by a white and brown graphic overlay on the right side.

# Papel

*El papel está compuesto en su mayor parte por celulosa, principal componente de las plantas leñosas.*

## Qué debes saber

El papel puede elaborarse a partir de madera, de papel ya utilizado o de una mezcla de los dos. Además, para su fabricación se pueden seguir procesos más o menos sostenibles. Dependiendo de esto tendremos diferentes tipos de papel. El papel reciclado es aquel que proviene de papel ya utilizado. El papel ecológico es aquel en el que para su fabricación se han tenido en cuenta criterios sostenibles, como, por ejemplo, el consumo eléctrico o de agua derivado de la producción de papel.

### DEBES TENER EN CUENTA

**No todo el papel es reciclable.** El papel autocopiativo, las etiquetas adhesivas, los cartones de bebidas, el papel encerado o parafinado no lo son.

**No por ser más blanco el papel es mejor.** De hecho, cuanto más blanco es el papel, más cansada es la lectura sobre él.

**Hay que tener en cuenta que un papel ecológico no tiene por qué ser reciclado y que un papel reciclado no tiene por qué ser ecológico.**

## Consejos prácticos para la oficina

- **Imprime por las dos caras** y evita escribir a dos o más espacios.
- Para borradores o presentaciones tipo **PowerPoint imprime 2 páginas por hoja.**
- **No imprimas documentos innecesarios.** Puedes guardar las copias en el disco duro del ordenador.
- **Utiliza medios informáticos** para enviar documentación y evita el fax y el correo.

## Consejos prácticos para el hogar

- Adquiere impresoras que se puedan configurar para **imprimir en las dos caras.**
- Utiliza **hojas de 70 g/m<sup>2</sup>** en lugar de las de 90 g/m<sup>2</sup>.
- Adquiere papel que proceda de **bosques gestionados con criterios sostenibles y con el mayor porcentaje de fibra reciclada posible.**
- Utiliza el papel impreso por una cara para imprimir documentos de uso personal.
- **Deposita el papel en los contenedores azules.**
- **Subscríbete a las versiones informáticas** de periódicos o revistas.



# Residuos

*Los residuos se pueden clasificar en peligrosos o no peligrosos según sea su naturaleza.*

## Qué debes saber

La mejor manera de minimizar el impacto medioambiental producido por los residuos es utilizar la **REGLA DE LAS 3 R**:

**Reducir:** evitar todo aquello que de una u otra forma genera un desperdicio innecesario.

**Reutilizar:** volver a usar un producto o material varias veces sin tratamiento. Darle la máxima utilidad a los objetos sin necesidad de destruirlos o deshacerse de ellos.

**Reciclar:** utilizar los mismos materiales una y otra vez, reintegrarlos a otro proceso natural o industrial para hacer el mismo o nuevos productos, utilizando menos recursos naturales.

En cada producto aparece un LOGOTIPO que ayuda al consumidor a saber si el material del que está hecho el producto es reciclable o dónde puede depositarlo para su reciclaje. Estos logos son los siguientes:

Un envase con el **punto verde** significa que la empresa que lo ha producido es responsable y cumple la Ley 11/97 de Envases y Residuos de Envases. Es decir, se garantiza que al convertirse en residuo este envase se reciclará y valorizará.

**Anillo o círculo de Möbius.** Cuando el anillo aparece sin más, significa que el producto o envase está hecho con materiales que pueden ser reciclables. Si el anillo va dentro de un círculo quiere decir que parte de los materiales del producto o envase han sido reciclados. El símbolo puede especificar el porcentaje de producto reciclado que lleva. Normalmente, este dato suele aparecer en envases y cajas de cartón.

**“Tidyman”**, una figura humana depositando un residuo en una papelera, indica al consumidor que se responsabilice de deshacerse del mismo en un lugar adecuado.

Puedes contribuir al reciclaje de residuos depositándolos en el contenedor más próximo a tu domicilio, teniendo en cuenta que hay tres tipos de contenedores diferentes:

### ► Amarillo



Para depositar los envases:

- > metálicos
- > tipo brick
- > de plástico
- > e incluso el papel encerado de productos de charcutería, el papel de aluminio y las bandejas de “corcho blanco”.

### ► Azul



Para depositar el **papel** y los **cartones**.

No tirar pañales, compresas, servilletas sucias ni fotografías.

### ► Verde



Para depositar los **envases de vidrio**.

No tirar bombillas o tubos fluorescentes, espejos, ni los cristales de las ventanas.

## Consejos prácticos

- Utiliza la regla de las 3 R: reducir, reutilizar, reciclar.
- Utiliza bolsas, cajas, etc. distintos con algún letrero que identifique qué tipo de residuo contiene.
- Consume productos en envases retornables.
- Lleva bolsas propias de tela cada vez que vayas de compras, evitando con ello utilizar una nueva bolsa de plástico cada vez.
- Utiliza los contenedores municipales para residuos plásticos, vidrio y papel.



# Transporte

*Los medios de transporte  
son altamente contaminantes.*

## Qué debes saber

Los medios de transporte son los **principales responsables del consumo de petróleo, de la contaminación y del aumento de CO<sub>2</sub>** en la atmósfera.

Por cada litro de gasolina se emiten a la atmósfera 2.2,196 kg de CO<sub>2</sub>, y por cada litro de gasóleo se emiten 2,471 kg de CO<sub>2</sub>.

Una falta de 0.3 bares en la presión de los neumáticos aumenta el consumo de combustible en un 3%.

Los vehículos equipados con aire acondicionado pueden incrementar un 25% el consumo.

### Consejos prácticos

• **Utiliza el transporte público** siempre que sea posible. Si no es posible, habla con los compañeros o las compañeras que vivan por tu zona para **compartir el coche para ir al trabajo**.

• **Mantén los neumáticos a la presión adecuada.**

• **Utiliza los portaequipajes solo cuando sea necesario.**

• **Evita la conducción agresiva**, ya que los acelerones y frenazos bruscos dan lugar a un mayor consumo de combustible y a la emisión de más gases.

• **Utiliza la bicicleta o ve a pie** para desplazamientos inferiores a 2 km.

• Utiliza el **freno motor** para reducir la velocidad en la aproximación, por ejemplo, a un semáforo en rojo.

• **Reduce el uso de la climatización** cuando conduces por ciudad (50 km/h).



# Ecoetiqueta

*o etiqueta ecológica.*

Se puede definir el etiquetado ecológico como aquel distintivo otorgado a un producto o servicio que, al cumplir una serie de criterios ecológicos establecidos, es considerado de menor impacto medioambiental que otro de su misma categoría.

La organización nacional de estandarización (ISO) ha elaborado tres normas para definir los distintos tipos de etiquetas ecológicas:

**ISO 14024:** etiquetado ambiental de tipo I, autodeclaración.

**ISO 14021:** etiquetado ambiental de tipo II, sello autorizado.

**ISO 14025:** etiquetado ambiental de tipo III, información cuantificable y verificable.

Actualmente existen un gran número de etiquetas ecológicas referentes a distintos sectores de la industria elaboradas en distintos países. A continuación te facilitamos una dirección web con más de 400 etiquetas oficiales, de las cuales mostramos algunos ejemplos:

<http://www.ecolabelindex.com/ecolabels/>



### Blauer Engel

El Ángel Azul es la marca alemana otorgada por un jurado independiente para productos con baja incidencia sobre el medioambiente a lo largo de su ciclo de vida. Dependiendo de la categoría del producto, el texto situado alrededor de la etiqueta varía. Está disponible para fabricantes extranjeros en las mismas condiciones que las compañías alemanas.



### Energy Star

Es el símbolo internacional de eficiencia energética. Aquellos productos que muestran este símbolo han sido probados de acuerdo con unos procedimientos establecidos y satisfacen o exceden los niveles más altos de eficiencia energética sin comprometer el rendimiento.

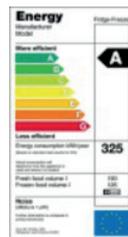


### European Ecolabel

La etiqueta ecológica europea es un programa voluntario, creado para alentar a las empresas a comercializar productos y servicios más respetuosos con el medioambiente y para facilitar a los consumidores su identificación.

La etiqueta solo se concede una vez comprobado que el producto cumple con los altos estándares ambientales y de desempeño acordados a nivel europeo.

Actualmente, la etiqueta ecológica de la UE cubre una amplia gama de productos y servicios: productos de limpieza, electrodomésticos, productos de papel, textiles y productos para el hogar y jardín, lubricantes y servicios tales como alojamiento turístico.



### European Community Energy Label

Por ley, esta etiqueta debe aparecer en todos los productos domésticos que se expongan a la venta o alquiler.

La directiva se aplica a los siguientes tipos de aparatos domésticos, incluso cuando estos se vendan para usos no domésticos: frigoríficos, congeladores y aparatos combinados, lavadoras, secadoras y sus combinaciones, lavavajillas, hornos, calentadores de agua y de agua caliente, dispositivos de almacenamiento, fuentes de iluminación y aparatos de aire acondicionado.



### Forest Stewardship Council

El Forest Stewardship Council (FSC) es una organización no gubernamental sin ánimo de lucro creada para promover la gestión responsable económica, social y ambiental de los bosques del mundo.

Este certificado asegura que el producto cumple con los estándares FSC desde las materias primas hasta la elaboración, transformación, fabricación y distribución.



### Processed Chlorine Free

Certificación para los productos de papel que exige que los agentes de blanqueo empleados estén libres de compuestos de cloro.



[www.uniondemutuas.es](http://www.uniondemutuas.es)