



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES

Para la oficina y el hogar

¿POR QUÉ ESTE MANUAL?	2
¿QUÉ CONTIENE ESTE MANUAL?	3
CAPÍTULO 1: CUIDADO DE LA ENERGÍA.	4
CAPÍTULO 2: CUIDADO DEL AGUA.	7
CAPÍTULO 3: USO RACIONAL DE LOS INSUMOS DE OFICINA	8
CAPÍTULO 4: CULTURA CERO RESIDUOS	9
CAPÍTULO 5: COMPRAS MÁS SUSTENTABLES.	11
CAPÍTULO 6: MOVILIDAD MÁS SUSTENTABLE.	15

¿Por qué este Manual?

En las actividades diarias del trabajo en oficina y en las oficinas virtuales, se consumen diversos recursos que generan un impacto ambiental, tales recursos pueden ser la energía eléctrica de nuestros aparatos, la calefacción para estar cómodos, el consumo de papel, uso de transporte, consumo de agua, uso de insumos de oficina, generación de residuos, entre muchos otros. Estas actividades contribuyen a los impactos ambientales locales y globales que afectan a la sociedad en su conjunto, así como a las futuras generaciones.

Debido a esto, la empresa GDS Consultores Limitada ha suscrito el **Manual de Buenas Prácticas Ambientales para la Oficina y Teletrabajo**, el cual busca orientar a sus trabajadores en el uso de los recursos dentro de la oficina física de la empresa y en las oficinas virtuales o trabajo en el hogar, con el fin de fomentar un estilo de vida más sustentable.

¿Qué contiene este manual?

Este manual contempla los siguientes capítulos:

Capítulo 1 - Cuidado de la Energía: Son acciones personales para ser eficientes y responsables en el consumo de la energía, incluyendo el uso de computadores, smartphones, navegación por internet, iluminación, entre otros aspectos.

Capítulo 2 - Cuidado del Agua: Corresponde a las buenas prácticas para ser cuidadosos en el consumo del agua, para evitar el sobreconsumo en la oficina y en el hogar.


Capítulo 3: Uso racional de los insumos: Contiene las acciones para ser responsables en el uso de los insumos de oficina.

Capítulo 4 - Cultura Cero Residuos: son orientaciones para evitar la generación de desechos y fomentar la valorización/recuperación de residuos sólidos domiciliarios (o similares) y residuos eléctricos y electrónicos.

Capítulo 5 - Compras Más Sustentables: Son los criterios de selección para la compra de distintos productos. Además, incluye un listado de proveedores para la elección de insumos de productos y servicios más amigables con el medio ambiente.

Capítulo 6 - Movilidad Más Sustentable: Son recomendaciones para el uso de medios de transportes con bajas o cero emisiones.

Capítulo 1: Cuidado de la Energía.

 El consumo de energía puede suponer un gran gasto para una empresa u hogar. Cada vez existen más aparatos, que usan algún tipo de energía, a disposición de las personas para facilitar las tareas diarias y esto implica mayor consumo de energía y consiguiente huella de carbono. Para controlar y disminuir este gasto energético y ahorrarse dinero, se puede aplicar una serie de prácticas que podrían producir significativamente el consumo energético.

Sobre los computadores y monitores.

Se recomienda lo siguiente:

1. Configura la pantalla de tu computador para que quede en modo “Stand By” luego de que no lo estés utilizando por más de 5 minutos.
2. Preferir el uso de computadores portátiles en vez de los computadores de mesa o escritorio, ya que son más eficientes energéticamente.
3. Desenchufar el computador una vez apagado. Los equipos consumen una energía mínima incluso cuando están apagados, por lo que se recomienda desconectar el alimentador de la corriente.
4. No tener muchos programas abiertos al mismo tiempo. Esto hace que aumente el consumo energético del computador, además de ralentizar el funcionamiento y, por lo tanto, es mejor cerrar los programas o documentos una vez que dejan de utilizarse.
5. Ubicar el computador portátil alejado de fuentes de frío o calor. Las baterías se ven afectadas por temperaturas extremas, lo que ocasiona que se descarguen rápidamente o que se sobrecalienten.

Sobre los smartphones o tablets.

Se recomienda seguir lo siguiente:

1. Leer las recomendaciones sobre el funcionamiento del ahorro de batería del dispositivo. Existen varios dispositivos que permiten al usuario optimizar la duración de la batería. En el caso de que las instrucciones no vengan en papel se pueden buscar fácilmente en internet con la marca y modelo del dispositivo.
2. Instalar alguna aplicación que permita gestionar el gasto energético de los dispositivos. Pueden ser muy útiles debido a que agregan funciones que el dispositivo no satisface. Algunos ejemplos: Batería H+, Battery Saver, CPU Monitor, etc.
3. Instalar aplicación para eliminar elementos residuales. Con el uso de los dispositivos se van generando una gran cantidad de elementos residuales que enlentecen el funcionamiento del equipo y aumentan el consumo energético. Algunos ejemplos: CleanMaster, Smart cleaner, Clean & Clear Duplicate Master, etc.
4. Realizar limpiezas de los elementos que no se usan dentro del equipo, como por ejemplo aplicaciones, música, videos, fotografías, mensajes de voz, etc.

5. Disminuir el brillo de la pantalla. Esto permite ahorrar gran parte de la energía del equipo y existen configuraciones de pantalla que cambian el brillo adaptándolo a las condiciones de iluminación.
6. Deshabilitar las funciones que no se estén utilizando, por ejemplo, Wi-fi, Bluetooth, GPS. Es mejor solo habilitarlas cuando se necesiten.
7. Cargar la batería conectando a la corriente y no al computador u otro dispositivo con medio USB, ya que, suministran una corriente muy baja.
8. Desconecta el cargador de tu equipo cuando está 100 % cargado, si lo dejas enchufado, sigue gastando energía.

Sobre la navegación por internet y uso de correo electrónico.

El impacto de la tecnología digital sobre el medio ambiente es muy poco conocido. Cuando interactuamos con la web, es necesaria energía para alimentar ordenadores, dispositivos y centros de datos que están implicados en el proceso. Por eso, cuánto más usamos estos servicios, más energía es requerida.

A continuación, se mencionan algunas recomendaciones que te ayudarán a reducir tu huella digital:

1. Date de baja de newsletters innecesarios: Seguro que hay montones que nunca abres o que eliminas directamente. Dándote de baja, además de tener una bandeja de entrada más limpia, evitarás envíos inútiles de e-mails. Recuerda que por cada correo que dejamos de recibir, evitamos la emisión de CO₂.
2. Vacía tu bandeja de entrada. El spam o correo basura representa entre el 85% y 95% de los e-mails que recibimos. Si almacenas mensajes no deseados como boletines o promociones, estarás multiplicando tu impacto ambiental, por lo que es importante que ordenes tu bandeja de entrada y borres elementos antiguos con frecuencia.
3. Reduce el tamaño de los archivos adjuntos. Un solo e-mail con documentos, imágenes o vídeos adjuntos puede llegar a emitir hasta 35 gramos de CO₂. En ese caso, es aconsejable reducir su peso con una herramienta de compresión o bien utilizar un servicio de transferencia de archivos como WeTransfer.
4. Limita el tiempo de uso en redes sociales. El uso de redes sociales también es perjudicial para el planeta, ya que todo lo que compartimos (un selfie, un GIF o un simple like) consume energía.
5. Pasar de videollamadas a llamadas. Las videollamadas suponen un alivio notable con respecto a los viajes de empresa. Si hay que elegir entre usar un coche o subirse a un avión, o realizar una videollamada, esta última es una opción infinitamente más ecológica. Pero aún lo es más una llamada, o un email de texto. Sabiendo esto, es importante elegir la opción más apropiada en cada situación.
6. Ver vídeos en una calidad más baja. La descarga de vídeos en streaming supone uno de los mayores impactos ambientales del uso de internet, al menos a nivel usuario. Por suerte, todos los sistemas de vídeo como YouTube o Vimeo permiten seleccionar la

calidad por defecto, tanto en el navegador como en una aplicación. Especialmente en el móvil es posible bajar mucho la calidad sin percibirla como baja. De todos modos, en general, recomendamos no bajar a menos de 480p.

Sobre los equipos de impresión o fotocopiado.

Se recomienda lo siguiente:

1. Configurar todos los equipos de imagen para imprimir doble cara. De esta forma se ahorra entre un 30 y 50% de papel, además existe un ahorro energético asociado.
2. Apagar la impresora y demás aparatos mientras no se usen.
3. Intentar siempre imprimir las primeras versiones o borradores en baja calidad y en blanco y negro. Solo imprimir a color cuando sea necesario y que se deba configurar de forma manual, es decir, por defecto la impresora imprimirá en B/N.
4. Siempre realizar una vista previa del documento que se va a imprimir. Esto hace posible que no se cometan equivocaciones y sólo se imprima una vez.
5. Si es posible imprimir más de una página del documento en cada hoja de papel. Se recomienda especialmente para presentaciones de PowerPoint o cuando se fotocopie algún libro.
6. Intentar usar la menor cantidad de papel posible, para esto se recomienda archivar documentos y correos en formato pdf en lugar de imprimirlos, marcar páginas web como favoritas para guardar la información, trabajar con borradores de forma digital y compartirlos electrónicamente, etc.

Sobre los equipos domésticos en general

Se recomiendan las siguientes acciones:

1. Cargadores en general: desconéctalos cuando el equipo esté 100% cargado, este sigue gastando energía si lo dejas enchufado.
2. Prefiere el uso de artefactos que usen pilas recargables, evitando el uso de pilas alcalinas que son altamente contaminantes para el medio ambiente.
3. Desenchufa los aparatos electrónicos cuando no los estés utilizando, estando enchufados gasta energía.
4. Desenchufa el hervidor eléctrico cuando no lo estés usando y guarda el agua hervida en un termo para evitar calentar el agua con mucha frecuencia.
5. Lava la ropa con agua fría en la lavadora, un 90% de la energía que se utiliza en la lavadora es para calentar el agua.

Sobre la iluminación.

Se recomiendan las siguientes acciones:

1. Aprovecha la luz natural. Intenta trabajar en lugares donde sea posible recibir la luz natural y así evitar el uso de iluminación artificial durante el día. Para esto es importante mantener limpias las ventanas y cortinas y ubicar los escritorios junto a las ventanas, aprovechando la luz natural.
2. Usar interruptores independientes que permitan iluminar sólo las zonas donde se requiere. Evitar olvidar apagar las luces, aunque sea por un período corto de tiempo.
3. Apaga luces y desenchufar artefactos que no estés usando.
4. Sustituir las bombillas incandescentes y los tubos fluorescentes, ya que estos usan tecnología ineficiente que hace que se desprenda más calor que luz.
5. Reemplazar ampolletas por iluminación LED (90% de ahorro energético comparado con ampolletas halógenas o fluorescentes).
6. Pintar de colores claros, paredes y cielos.
7. Cierra puertas y ventanas cuando se encienda el aire acondicionado.
8. Utiliza los sistemas de climatización a conciencia, en especial el aire acondicionado; prefiere utilizarlo entre los rangos: Invierno: 20-23[°C] / Verano: 23-26[°C].
9. Apaga el sistema de climatización si vas a salir.


Capítulo 2: Cuidado del Agua.

Chile está enfrentando una mega sequía desde hace más de una década. Esta afecta principalmente a las regiones de la zona norte y centro del país tanto los hogares como a las empresas. Hoy en día son numerosos los sectores que deben ser suministrados de agua con camiones aljibes, donde antes había agua sea a través de aguas subterráneas o superficiales y que no ya no están. La baja de las precipitaciones mantenidas en el tiempo conlleva al consumo de reservas de agua. El problema es que, si seguimos así, esas reservas serán cada vez más escasas considerando el aumento poblacional y demanda del recurso hídrico. Es por esto, que realizar un consumo de agua responsable y eficiente se vuelve importante para no seguir presionando un medio ambiente finito.


A continuación, se mencionan las prácticas y herramientas para reducir el consumo de agua o ser más eficientes:

1. Recoge el agua de la ducha mientras esperas que ésta se caliente y reutilízala en alguna otra actividad (p.ej. regar plantas, inodoros o lavado de manos).
2. Corta las llaves cuando no se esté usando el agua; mientras te lavas los dientes no es necesario dejar el agua corriendo, así como también cuando te pongas champú en la ducha.
3. Utiliza aparatos o aireados eficientes en el uso del agua. En el capítulo 5 “Compras Más Sustentables”, se pueden ver recomendaciones sobre la adquisición de estos aparatos.
4. Lava tu auto con un balde con agua y un paño en vez de usar la manguera. Por otro lado, hay limpiadores en el mercado que no necesitan agua. También, puedes preferir las máquinas de auto lavado que ahorran agua, permiten tener el control del nivel del agua que se gasta y en algunos casos disponen de procesos químicos que descontaminan el agua, pudiéndose reutilizar varias veces.
5. Regar a horas de menor temperatura para evitar evaporación, elegir plantas nativas que requieren menor riego y mantención, limitar el uso de fertilizantes en verano.
6. Evitar limpieza de patios y veredas con la manguera, usar balde con agua y escoba.
7. Usar un tapón en el lavaplatos, usar poca agua para cocinar verduras, evitando la pérdida de nutrientes.

Capítulo 3: Uso racional de los insumos de oficina

 Los insumos de oficina son productos de bajo costo pero que, normalmente se adquieren en grandes cantidades como lo son los lápices, bolígrafos, marcadores, correctores, carpetas de plásticos, etc. Estos tipos de productos pueden contener sustancias químicas peligrosas y suelen generar residuos que no son recuperables.

Sobre el uso de papel de impresión y escritura.

 Según la Resource Conservation Alliance, el 40% de los árboles talados en el planeta se usan para producir papel. El ciclo de vida del papel impacta el medio ambiente desde el comienzo hasta el final. Este ciclo empieza con la tala de los árboles y termina con la eliminación de los residuos del papel.

Por lo anterior, te llamamos a realizar las 8 reglas para un uso sustentable del papel (además, te aconsejamos disponer de estas reglas al lado de tu impresora o computador):

Las 7 Reglas de Impresión Sustentable

1. Evita imprimir documentos innecesarios. Pregúntate: ¿Realmente lo necesito impreso o lo puedo leer en algún dispositivo o mandar por correo electrónico? Si la respuesta es que lo puedes leer en un dispositivo, entonces quizás no necesitas imprimir.
2. Utiliza papel con contenido reciclado o, en el caso que no encuentres, con certificación FSC o PEFC (manejo responsable de bosques).
3. Antes de imprimir, revisa el documento y corrige errores. Lo peor es que imprimas más de una vez el mismo documento.
4. Ajusta los márgenes a formato “Estrecho”, el tamaño de letra (no más de 12) y el interlineado (no más de 1,0).
5. Utiliza una fuente o tipografía delgada y clara, para ahorrar tinta. Estas pueden ser: Ecofont Vera Sans, Garamond o Courier.
6. Imprime por ambas caras de una hoja. La mayoría de las impresoras nuevas traen esta opción.
7. Reutilizar todo el papel que haya sido impreso, por ejemplo, las impresiones por una cara se pueden usar para imprimir borradores o escribir notas a mano.

Sobre otro tipo de insumos.

Por ende, se recomienda lo siguiente:

1. Evita el uso de envases y embalajes desechables o de un solo uso y prioriza productos reutilizables.
2. Usar tóner de impresora y de fotocopidora que sean recargables o reciclados, y reciclar a su vez los que se vayan gastando.
3. Utilizar pilas recargables en lugar de pilas de un solo uso. En caso de utilizar pilas tradicionales, una vez gastadas depositarlas en lugares donde se reciban para ser recicladas, ya que son altamente tóxicas no se deben tirar en la basura que va a vertederos.

Capítulo 4: Cultura Cero Residuos

En Chile, se producen 17 millones de toneladas de residuos al año. En promedio, cada persona produce más de 1 kilo de basura al día donde un 90% de estos residuos podría destinarse a fines sustentables, pero este no es el caso. Un porcentaje muy bajo de estos residuos son recuperados o valorizados (menos del 10% se recicla en los hogares de Chile) y, por ende, la mayoría son eliminados a través de rellenos sanitarios o vertederos. Se desconoce cuántos residuos llegan al océano, lagos o ríos en Chile. Los impactos de la generación y eliminación de residuos son:

1. Desaprovechamiento de residuos recuperables que conlleva a una presión sobre la extracción de recursos naturales (bosques, suelo, minerales, etc.).
2. Generación de olores, focos de enfermedades, riesgo de afectar ríos y aguas subterráneas por las actividades de eliminación (vertederos y rellenos sanitarios).
3. Contribución a mala calidad del aire por la quema no controlada de residuos. Lo cual genera enfermedades respiratorias y mortalidad en el largo plazo.
4. Deterioro del entorno natural y desplazamiento de comunidades por la necesidad de usar extensiones de suelo para vertederos y rellenos sanitarios.
5. Efectos en la biodiversidad y especies acuáticas, cuando los residuos llegan a ríos, lagos y océanos. Las especies marítimas son directamente perjudicadas ya que consumen el plástico o su hábitat se ve afectado.

El desafío que tenemos como organización y sociedad es evitar la generación de residuos innecesarios y recuperar o reciclar los residuos, de manera de fomentar la economía circular y promover una cultura Cero Residuos a vertederos en nuestra organización.

En esta sección, se describen acciones para mejorar la gestión o manejo de residuos tanto domiciliarios (o similares) y los residuos eléctricos o electrónicos.

Sobre los residuos sólidos comunes.

Los residuos sólidos comunes son los residuos que diariamente se generan en las oficinas u hogares, por ejemplo, papeles, cartones, plásticos, metales, tapas plásticas, cartón para líquidos (Tetrapak), vidrios, etc.

Para reducir y reutilizar

1. Evita botar alimentos al basurero. Compra solamente lo necesario y si te sobra comida, guárdala para otro momento o haz una nueva preparación.
2. Evita los envases o utensilios desechables y prefiere los reutilizables. Por ejemplo, bolsas de algodón, envases de vidrio para alimentos, envases de vidrio, metal o cerámica para bebestibles y utensilios de madera, metal o cerámica.
3. Si vas a comprar comida preparada, prefiere aquellos productos que vienen en envases reciclables o reutilizables, por ejemplo, prefiere cartón y evita la plumavit o envases flexibles N°5 (Polipropileno). También, puedes llevar tus propios envases y cubiertos reutilizables y solicitar que te entreguen los alimentos en tales envases.

4. Si vas a comprar café, lleva tu propio tazón o mug reutilizable, si se te olvida, pide tu café sin la tapa plástica.
5. Prefiere la compra de productos a granel para evitar la generación de envases desechables y reducir residuos.

Para reciclar o recuperar

Sobre los residuos no orgánicos: papel, cartón, plásticos, vidrio, Tetrapak y metales.

Sigue los siguientes pasos:

Paso 1: Separa los residuos reciclables según los requerimientos de separación del gestor de residuos local. En general, se suelen separar los siguientes residuos:

Paso 2: Almacena los residuos en contenedores diferenciados. Hay contenedores que apilables y permite ser eficientes con el espacio.

Paso 3: Posterior a la separación y almacenamiento, puedes usar alguna de las siguientes alternativas para reciclarlos:

1. Cada cierto tiempo, llévalos a un punto limpio. Puedes encontrar puntos limpios en este [LINK](#). Si no, consulta a tu municipio, amigos u otras organizaciones por puntos limpios.
2. Contrata un servicio de retiro por parte de una empresa u organización de reciclaje. Usualmente pasan 1 o 2 veces al mes, según tus necesidades. Algunos ejemplos: Karubag, Hope, VivoEco, Recológico, Kyklos, recicladores de base, Reciclaje al cubo y muchas otras.
3. En varias comunas de Santiago, hay retiro de residuos reciclables a domicilio gratuito por parte de los Municipios. Investiga y consulta cuando pasan por tu hogar.

Sobre los residuos orgánicos.

Hay dos opciones principalmente:

1. Consíguate una compostera o vermicompostera para el hogar que permite convertir todos los residuos compostables en abono llamado compost o humus, respectivamente.
2. Contrata a una empresa que te retire periódicamente tus residuos compostables. Estas empresas como Karubag, Namuntu, Compostate bien, Sr. Compost, entre otras, llevan estos residuos a sus plantas de compostaje o vermicompostaje y cada cierto mes, te llevan el compost o humus a tu hogar, con el fin de que lo utilices como nutriente para la tierra de tus plantas.

¡Muy importante! Se consistente en el hábito de depositar los residuos reciclables y orgánicos en el contenedor correspondiente. Al comienzo se nos puede olvidar, pero es una práctica que, con la repetición y consciencia, se convierte en parte de tu vida.

Sobre el E-Waste o residuos de aparatos eléctricos y electrónicos.

Estos desechos se refieren a todo dispositivo alimentado por energía eléctrica cuya vida útil haya terminado. Estos residuos pueden ser celulares, impresoras, computadores, productos de línea blanca, ampolletas, pilas, baterías, etc. Estos residuos suelen clasificarse como residuos peligrosos y requieren de un manejo especial, debido a que contienen metales pesados u otras sustancias que pueden reaccionar con el ambiente (agua o suelo) y afectar la salud de las personas u otras especies.

Para cuidar y reparar.

Sigue las siguientes acciones:

1. Haz que duren los productos, a través de mantenciones y un correcto almacenamiento.
2. Repara los aparatos eléctricos y electrónicos. Si ves que no funciona, no lo botes. Revisa si necesita una mantención o reparación. Así evitas la generación del residuo y la compra de un aparato nuevo.
3. Cuida el uso de aparatos electrónicos. Apaga los aparatos cuando no lo estés utilizando. Te durarán más y no generarás más residuos.
4. La rápida mejora y actualización de los equipos hace muchos se sientan obsoletos y se boten, aun cuando sigan funcionando correctamente. No queremos esto como norma en la organización y fomentamos el uso de los equipos hasta el final de su vida útil, ya que, hay un impacto ambiental asociado a los residuos electrónicos.
5. Si vas a comprar un aparato nuevo (celular, notebook), prefiere uno reacondicionado, funcionan muy bien y estarás ahorrando dinero.

Para reciclar.

Se recomienda lo siguiente:

1. Separar los residuos eléctricos y electrónicos y almacenarlos en un lugar seguro. Las pilas deben estar separadas de otros elementos y dispuestas en lugar seco y a temperatura ambiente. En el caso de las ampolletas fluorescentes (CFL), deben estar en un caja o contenedor de plástico de manera que no puedan ser aplastadas. Se recomienda etiquetar esta caja o contenedor mencionando (“Cuidado - No aplastar por potencial fuga de gases contaminantes”).
2. Los equipos que estén en desuso, pero funcionales, se pueden donar a fundaciones, colegios u otras organizaciones o personas.
3. Reciclar los equipos que hayan finalizado su ciclo de vida. Existen algunos puntos limpios como Punto Verde Las Condes y Punto Limpio Vitacura que reciben estos residuos, entre muchos otros en Santiago. También, hay organizaciones como Chilenter, Ecoser y MidasChile que realizan el retiro y posterior reciclaje con un costo.

Capítulo 5: Compras Más Sustentables.

Las compras más sustentables son las adquisiciones que realizamos como organización o personas al preferir productos o servicios más verdes, ecológicos, ambientales o sustentables. Estas compras permiten reducir impactos ambientales y sociales no solo en nuestro entorno cercano, sino también en otros lugares y a escalas planetarias.

Es interesante el poder de las compras de las organizaciones y personas, ya que, si todos hiciéramos esfuerzos para comprar no solo considerando la relación calidad/precio, sino también considerando el valor o contribución ambiental o social de un producto, se podrían evitar o reducir grandes problemas como: agotamiento de recursos naturales, contaminación acuática, contaminación del aire, efectos en ecosistemas, cambio climático, tratos injustos o abusivos, etc.

En este capítulo, se entrega una guía para la compra en general y para productos específicos.

Recomendaciones generales.

1. Prefiere productos con menos embalaje o embalaje reciclable (según tu punto limpio que frecuentas o según la empresa de retiro contratada).
2. Evitar las compras innecesarias. Muchas veces hacemos compras impulsivas que, además de ser innecesarias, nos hacen gastar dinero y no necesariamente contribuyen a nuestra salud mental.

Limpiadores u otros químicos de limpieza.

1. Prefiere productos biodegradables, no testeados en animales (sellos Te Protejo, Cruelty Free u otros), con certificaciones ambientales reconocidas (SafeChoice, Green Seal, Empresa B, entre otras). Ejemplo: Freemet que es empresa B.

Llaves de agua.

1. Compra e instala difusores, limitadores de presión o aireadores en las llaves de agua, para limitar los consumos de agua. Los estándares de eficiencia para los lavamanos o lavaplatos de empresas B están en un consumo igual menor a 5,6 litros por minutos (a una presión de 60 PSI o 4 bar).

Inodoros (WC).

1. Instalar inodoros de doble descarga, para limitar la cantidad de agua que se pierde en cada descarga lo cual puede permitir un ahorro de hasta un 40%.
2. Instalar cisternas eficientes (menores a 4,8 litros por descarga). Otra opción es introducir una botella de plástico con agua dentro del estanque.

Papel de impresión.

1. Comprar papeles que cuentan con un certificado que acredita que la madera con la que está hecha el papel proviene de bosques gestionados de forma sustentables. FSC o PEFC son algunas de las certificaciones que



garantizan medidas de gestión sostenible del bosque en los aspectos ecológicos, sociales y económicos, entre otras. La gran mayoría de las marcas en Chile tiene certificación. Algunas marcas son: Chamex, Equalit, Suzano Paper.

2. Otra opción es el papel reciclado que emplea como materias primas fibras recuperadas de papel o de cartón, tanto de post-consumo (generados por el consumidor final) como de pre-consumo (generadas en empresas como residuos). Busca los productos que lo mencione en sus envases, por ejemplo, Chamex Eco.

Calefacción.

1. Cuando compres nuevos artefactos escoge solo los de etiqueta de eficiencia energética “A”.
2. De acuerdo las recomendaciones del proyecto Ministerial “Climatiza Tu Hogar”, una de las mejores opciones es comprar aire acondicionado Split de tecnología Inverter, debido a su eficiencia y sin emisiones directas. De todas formas, puedes revisar recomendaciones específicas para tu hora en <https://climatizatuhogar.cl/>



Impresoras.

1. Adquirir impresoras y equipos de imagen con etiquetados de eficiencia energética o con funciones de ahorro de energía en modos sleep. Existen diversos etiquetados energéticos.
2. En hogares donde haya más de una impresora, debe priorizarse el uso del equipo con eficiencia energética (Etiqueta A o A+ o también Etiqueta Energy Star).
3. Impresoras que pueda imprimir por ambas caras de manera automática. Ahorras papel y tiempo.



Computadores (notebook, de escritorio, All in One).

1. Prefiere computadores sea notebook, de escritorio, All in One, etc.) que tengan el sello Energy Star (eficiencia energética), sello EPEAT y/o sello TCO Certified.



Otros aparatos electrónicos.

1. Preferir equipos de buena calidad, que garanticen una mayor durabilidad y si es posible, que la empresa se haga cargo de su posterior reciclaje.
2. Prefiere productos con certificación energética “A” o superior.
3. Las lavadoras de ropa de carga frontal ahorran un 30% de agua al no ser necesario que se llene completamente de agua para funcionar.

Otros artículos de escritorio.

1. Preferir lápices o plumones recargables. Se evita la generación de residuos y consumo de recursos innecesarios.
2. Preferir lápices que tengan un segundo uso una vez que cumplan su vida útil, por ejemplo, *Sprout*: lápices grafitos, los cuales una vez que son inservibles para su primer propósito, pueden plantarse y hacer crecer diversas flores y hiervas.
3. Preferir libretas o cuadernos que utilicen materiales reciclados, por ejemplo, la empresa PromoVerde que ofrece libretas y cuadernos de corcho con hojas recicladas.

Listado de Proveedores o Comercializadores de Productos Sustentables.

Hay dos recomendaciones:

1. Mira el Directorio de Empresa B certificadas en este [link](#). Podrás ver todas las empresas en Chile filtrando por industria y producto o servicio.
2. Mira el siguiente listado de proveedores ambientalmente preferibles o que son comercializadoras de productos con atributos ambientales o sociales.

Proveedor	Descripción	Enlace
Papelera Pacifico	Fabricación papel para corrugado recuperado o reciclado.	https://www.cpp.cl/
Rutina Sustentable	Tienda de productos ecológicos.	https://www.rutinasustentable.cl
Late!	Empresa B que ofrece papel higiénico, agua embotellada, lava lozas y detergentes biodegradables.	https://late.cl/
EcoCarga	Red de tiendas de recarga de productos de limpieza.	http://ecocarga.com/
Sprout	Lápices grafitos que contienen semillas dentro	http://www.plantatulapiz.cl
Promoverde	Productos ecológicos	http://www.promoverde.cl
Freemet	Empresa B de productos de limpieza sustentables, recuperan sus envases	http://www.freemet.cl
Oh Seeds	Regalos corporativos ecológicos	http://www.ohseeds.cl
Procolor	Impresiones ecofriendly y en papel reciclado	https://procolor.cl/
Endesuso	Reciclaje de residuos electrónicos	https://www.endesuso.cl/
Señor K	Cápsulas de café 100% biodegradables y compostables	https://cafesenork.com/
Regional Foods	Empresa B, comercializadora de alimentos y snacks saludables	https://www.regionalfood.cl/

Denda	Empresa B ecommerce con productos más sostenibles. Ofrece artículos de oficina y limpieza.	https://denda.cl/
Reuso	Servicio de reciclaje en oficinas y capacitación	https://www.reuso.cl/
Karubag	Reciclaje de residuos orgánicos en oficinas y revalorización	https://www.karubag.cl
Namuntu	Recolección de residuos orgánicos a domicilio y oficinas. Venta de Humus, composteras y lombrices	https://www.namuntu.com
Chamex	Resmas de papel reciclado	https://www.distribucionglobal.cl/productos-chamex
Directorio Sustentable	Plataforma que reúne emprendimientos sustentables	https://directoriosustentable.com/
Recycla	Reciclaje de residuos electrónicos	http://www.recycla.cl/
Smartdeal	Venta de notebooks Lenovo reacondicionados en perfecto estado	SmartDeal.cl Especialistas en Notebooks Lenovo ThinkPad
Rephone	Empresa B que vende celulares reacondicionados	Smartphones Reacondicionados- Rephone.cl

Capítulo 6: Movilidad Más Sustentable.

De acuerdo con el Ministerio de Medio Ambiente¹, se señala que el 59% de las personas en Chile viven en zonas declaradas latentes o saturadas por mala calidad del aire, afectando la salud de las personas. Los medios de transporte son una de las tres fuentes más importantes de contaminación.

Por ende, se llama a tomar acción a través de las siguientes medidas:

1. Si realizas tramos cortos, prefiere caminar, uso de bicicletas o scooter u otros medios similares de bajo impacto ambiental.
2. Utiliza el transporte público ya sea buses o metro.
3. En lo posible, sustituye viajes de negocio por tecnologías de información, como videollamadas o a fin.
4. Evita el uso de automóvil privado o personal. Y si lo llegas a usar sigue las siguientes recomendaciones:
 - a) Comparte el espacio con compañeros, vecinos o amigos que tengan destinos similares o realicen la misma ruta. Lo peor que puedes hacer, es irte solo(a) en un auto para cuatro o más personas.
 - b) Prefiere la compra o arriendo de vehículos con un buen rendimiento de combustible que puedes revisar acá: <http://www.consumovehicular.cl/>. También, puedes evaluar la compra de vehículos eléctricos o híbridos.
 - c) Sigue las recomendaciones de la plataforma conducción eficiente de la Agencia de Sostenibilidad Energética (<https://www.conduccioneficiente.cl/>), por ejemplo, considera el tiempo necesario para tus viajes, prefiere frenar ayudándote con la caja de cambios, entre muchos otros.
 - d) Optimiza el recorrido para evitar kilómetros innecesarios.
 - e) Asegúrate de realizar las mantención y revisión periódicamente de tu vehículo, p.ej. inflar correctamente los neumáticos o alinear las ruedas de tu vehículo.

¹ Informe del Estado del Medio Ambiente 2020 – Capítulo 14: Calidad del Aire. Obtenido de: <https://sinia.mma.gob.cl/calidad-del-aire-iema2020/>