



5 DE JUNIO DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

Cada año Día Mundial del Medio Ambiente se celebra alrededor del mundo. Te invitamos desde tu país, tu ciudad o tu pueblo a celebrar este día con nosotros/as.

El lema de este año para el Día Mundial del Medioambiente (DMMA) es **“Tu Planeta te necesita. Unidos para Combatir el Cambio Climático”** Pero frecuentemente se nos presentan problemas medioambientales sin haber recibido las herramientas para actuar. Hay que tomar acción para ser parte de la solución.

Todos podemos hacer nuestra parte para proteger el planeta utilizando menos y actuando más. Convertirse a verde no es tan difícil como parece. A continuación le guiamos a través de 30 maneras de transformar verde su rutina diaria, desde el momento que usted oprime el despertador (su despertador de alarma -solar) hasta el momento en que usted se arroja en sus sabanas de algodón orgánico eco-lavables



Haz tu compromiso para el DMMA de hoy. Pero no te detengas hoy y no en este punto. Intenta incorporar todos estos consejos en tu vida como rutina. Consigue que tus compañeros hagan lo mismo. ¡Involúcrate!

Los Consejos Diarios Para Hacer Algo son un gran inicio. Ejemplos de cosas que podrías hacer en tu puesto de trabajo:

- ¿Tienes la costumbre de **tomar una café, un té,.. por la mañana?** Usar una jarra, taza,... es una alternativa medioambientalmente favorable, alternativa a las tazas de plástico que hay en las máquinas expendedoras de café.
- Deja una **taza y una botella reutilizable para el agua en el trabajo** para eliminar la compra de bebidas que se sirven en tazas plásticas o el agua embotellada. Además luego recíclalas, sólo el 80% de las botellas plásticas son reciclables pero realmente se reciclan sólo 20% .
- Cuando **necesitas una libreta (taco) para las notas y mensajes**, dale la vuelta a un documento viejo, usa las fotocopias,... Escribe en la parte de atrás.
- Si **no hay un sistema de reciclaje en la oficina, empieza uno tú!** Reciclando nuestra basura realmente contribuye a reducir las emisiones de calentamiento global. Y se estima que el 75% de lo que realmente se arroja a la basura se recicla, aunque actualmente sólo el 25% es reciclado.
- Cuando has de hacer una **fotocopia**, asegúrate de que haces la fotocopia por ambos lados.
- La mayoría de los **accesorios del ordenador**, como los cartuchos de tinta, CD y DVDs son hechos de materiales que podrían reutilizarse. Los cables y los altavoces son estándar, esto significa que pueden ser utilizados por una variedad de modelos y tipos de ordenadores. Sabías que hay empresas que reciclan estos consumibles informáticos?
- **Baja el consumo energético de tu oficina** conociendo las características de ahorro de energía de los ordenadores, monitores, impresoras, fotocopias y otros equipos, además apagándolos al final del día.



Tribuna de Medio Ambiente

- **Apaga todas las luces innecesarias**, sobre todo en las oficinas desocupadas y en salas de conferencias es una manera fácil de ahorrar energía.
- Si quieres **personalizar tu área de trabajo**, busca una planta sencilla. Las plantas son buenas para el medioambiente porque ellas remueven cantidades de contaminantes presentes en el aire.
- **Dáale un respiro a la grapadora**, puede ser algo insignificante pero, según un estudio reciente, si los 75 millones de oficinistas de USA usaran una grapa menos al día se podrían llegar a ahorrar 900 toneladas de acero al año.
- **Compra Cd's v Dvd's regrabables** para guardar o transferir archivos, Bien cuidados estos pueden usarse cientos de veces, evitando la necesidad de comprar infinidad de packs de de sus equivalentes de un solo uso.
- **Y planta un árbol.**

CONSEJOS PARA UN BUEN "CLIMA" LABORAL

Ahora que llega el verano y no nos ponemos de acuerdo sobre si quitamos o ponemos el aire acondicionado, quizás sería la hora de revisar el tema de cómo climatizar los edificios.

Los aires acondicionados, tal y como los veníamos concibiendo ya están un poco obsoletos. Hay ya otros sistemas como por ejemplo el **Frío solar**.

Una empresa soriana, Continua, junto con la firma de climatización sostenible ClimateWell ha llegado a un acuerdo de asociación para conseguir una expansión de instalaciones de Frío Solar en lugares como Navarra, Castilla y León y La Rioja.

El sistema Frío Solar funciona en base a energía solar térmica y es un método revolucionario y sumamente efectivo de climatización que se abastece de la luz solar para almacenar energía y prometer frío o calor tanto en el día como en la noche, reemplazando el convencional aire acondicionado, por algo mucho más ecológico.

Aparte de estas buenas ideas, hay hábitos que todos debiéramos tener en nuestros centros de trabajo. Para reducir al mínimo la dependencia de estos devoradores de energía, lo mejor es filtrar el sol que entra por la ventanas poniendo **cortinas, persianas** por dentro y si se puede **árboles o plantas** trepadoras por fuera de nuestros edificios.

Lo ideal, es abrir las ventanas por las noches para **ventilar las estancias** y **usar ventiladores**, siempre que se pueda, que estén próximos a estas ventanas para recircular el aire y dar sensación de frescor.

Si al final no queda más remedio que instalar un aparato de aire acondicionado, lo mejor es optar por uno de bajo consumo y hay que asegurarse de que estén bien aislados todos los tubos, y sobre todo **¡no usarlo si no es estrictamente NECESARIO!**

Además, para reducir al mínimo la necesidad de aire acondicionado o de calefacción depende muchas veces de algo tan sencillo como el atuendo. Si estás obligado/a a llevar un uniforme o estilo de ropa, se puede negociar un estilo más informal o simplemente establecer **ropa de trabajo de temporada** (verano/invierno).

EL SPAM CONTAMINA

Dice la wikipedia, enciclopedia libre en Internet, (<http://es.wikipedia.org/>) que se llama spam, al "correo basura o sms basura a los mensajes no solicitados, habitualmente de tipo publicitario, enviados en grandes cantidades (incluso masivas) que perjudican de alguna o varias



Tribuna de Medio Ambiente

maneras al receptor. La acción de enviar dichos mensajes se denomina spamming. Aunque se puede hacer por distintas vías, la más utilizada entre el público en general es la basada en el correo electrónico."

Un informe de la compañía de seguridad informática McAfee asegura que los correos electrónicos no deseados, los conocidos spam, producen una cantidad de emisiones de efecto invernadero equivalentes a la que generan 3.1 millones de vehículos. Es decir que contaminan, la razón estriba en que para enviar un email se necesita energía eléctrica y esto, a su vez, produce CO2.

El estudio ha sido bautizado con el llamativo nombre de "**La huella de carbono del spam**" y afirma que el **total de los e-mails no deseados enviados en el mundo supone un gasto energético de 33.000 millones de kilovatios por hora a lo largo de un año**. Como referente diremos que esa cantidad de energía **podría suponer el mantenimiento de 2.4 millones de hogares durante ese mismo periodo**. Teniendo en cuenta que la mayoría de estos correos son ignorados sistemáticamente por los usuarios, estamos hablando de un despilfarro de energía realmente importante. El informe cifra el porcentaje de e-mails borrados en un 80 %, pero nosotros pensamos que hoy día, gracias a los potentes sistemas anti-spam de las cuentas de correo más utilizadas, apenas llega a un 5 % de los plomizos correos hasta nuestra bandeja de entrada. Realmente, la práctica del spam supone una pérdida de tiempo y recursos que puede llegar a ser desesperante.

Según la compañía, si se consigue poner límites a esta lacra tan extendida se lograría una reducción de emisiones de dióxido de carbono (CO2) equivalente a la retirada de millones de coches de las carreteras de todo el planeta. El vicepresidente de desarrollo de producto de McAfee, Jeff Green, hizo hincapié en la necesidad de parar el spam "desde sus propios orígenes" y a través del desarrollo de mejores sistemas de defensa. "Estas medidas -consideró Green- permitirían ahorrar tiempo y dinero, y pagarían un gran dividendo al planeta mediante la reducción de las emisiones de carbono". Además de generar contaminación directa, el spam hace perder mucho tiempo a las empresas, con la consiguiente bajada de la productividad de los empleados y la necesidad posterior de incrementar las horas de trabajo. De esta manera, aún se genera más consumo energético y por consiguiente, más contaminación derivada de los gases de efecto invernadero. Realmente el Spam se ha convertido en uno de los problemas más acuciantes de la era informática. Aparte de la molestia personal y de las pérdidas que ocasiona en las empresas, tenemos que sumarle este coste ecológico que no tiene ninguna justificación. Así que, cada vez que vayamos a enviar algún mensaje inútil (sí, nosotros también generamos spam) piensa que estás contribuyendo a la contaminación del planeta.

LAS 10 CLAVES PARA UNA CONDUCCIÓN EFICIENTE

1. Arranque y puesta en marcha

Arrancar el motor sin pisar el acelerador

- En los motores de gasolina, iniciar la marcha inmediatamente después del arranque
- En los diésel, esperar unos segundos antes de iniciar la marcha.

2. Primera marcha

Usarla solo para el inicio, cambiar a 2ª a los 2 segundos Ó 6 metros.

3. Aceleración y cambios de marcha

Según las revoluciones:

En los motores de gasolina, entre las 1.500 y 2.500 r/mn

En los diésel, entre las 1.500 y las 2.000 r/mn

- Según la velocidad:
 - A 2ª marcha, a los 2 sg o 6 m
 - A 3ª marcha, a partir de unos 30 km/h
 - A 4ª marcha, a partir de unos 40 km/h
 - A 5ª marcha, por encima de unos 50 km/h



Tribuna de Medio Ambiente

4. **Utilización de las marchas**
 - Circular lo más posible en las marchas largas y a bajas revoluciones
 - En ciudad, siempre que sea posible, utilizar la 4ª y la 5ª marcha, respetando siempre los límites de velocidad
5. **Velocidad de circulación**
 - Mantenerla lo más uniforme posible.
 - Buscar fluidez en la circulación, evitando los frenazos, aceleraciones y cambios de marcha innecesarios.
6. **Deceleración**
 - Levantar el pie del acelerador y dejar rodar el vehículo con la marcha metida en ese instante.
 - Frenar de forma suave con el pedal de freno
 - Reducir de marcha lo más tarde posible, con especial atención en las bajadas.
7. **Detención**
 - Siempre que la velocidad y el espacio lo permitan, detener el coche sin reducir previamente la marcha.
8. **Paradas**

En las prolongadas (más de 60 segundos) es recomendable apagar el motor.
9. **Anticipación y previsión**
 - Conducir con una adecuada distancia de seguridad y un amplio campo de visión que permita ver 2 ó 3 vehículos por delante
 - En el momento en que se detecte un obstáculo o una reducción de la velocidad de circulación en la vía, levantar el pie del acelerador para anticipar las siguientes maniobras.
10. **Seguridad**
 - En la mayoría de las situaciones, aplicar estas reglas contribuye al aumento de la seguridad vial, pero obviamente hay situaciones que requieren acciones específicas distintas para que la seguridad no se vea afectada.

¡Circulando a más de 20 km/h con una marcha engranada, si no pisa el acelerador, el consumo de carburante es nulo! En cambio, al ralentí, el coche consume entre 0,4 y 0,9 litros/hora.

Tenga en cuenta que ¡Un sólo coche a 4.000 rpm hace el mismo ruido que 32 coches a 2.000 rpm!

Sabías que....? En 2005 se firmaron los **Acuerdos Ambientales Urbanos de la ONU**, una declaración de intenciones para cumplir 21 acciones que persiguen una mejora del entorno urbano en diferentes ámbitos que se reconocerá con la concesión a las *ciudades verdes* de una acreditación oficial de la ONU que va de una estrella a cuatro.

Entre las acciones que afectan directamente al ciudadano se hallan:

- Asegurar que hay un parque público o un espacio abierto recreacional a no más de medio kilómetro de cada uno de los ciudadanos para el año 2015.
- Reducir el consumo de energía de la ciudad por un 10% para el 2012.
- Establecer una política de reciclaje y llegar a la ausencia de desechos antes de 2040.
- Reducir la cantidad de vehículos de ocupación individual en un 10% para el 2012.
- Evitar y reducir el desperdicio de agua un 10% para el 2012 con programas de reciclaje y sistemas de planificación en el que participen todas las comunidades afectadas.
- Ampliar y mejorar el servicio de transporte público, haciendo que en el 2015 éste se encuentre accesible y a menos de medio kilómetro de cada ciudadano

En Málaga, esto ha servido para abrir foros de debate y poco más, porque todo lo demás creo que lo sufrimos todos. Si queréis más información sobre cómo se va esto en nuestra provincia mira en esta web <http://www.agenda21malaga.org>