

## EL ABC PARA MEJORAR NUESTRO AMBIENTE DESDE LAS OFICINAS

Nuestras oficinas ofrecen grandes oportunidades de ayudar a mejorar el ambiente. Desde modificar ligeramente la manera de hacer algunas cosas, hasta sustituir los tan dañinos productos químicos que usamos a diario por otros naturales, igualmente efectivos, pero seguros para la salud propia y de nuestro entorno.

La mayor parte de los productos químicos que utilizamos a diario en nuestras oficinas tienen un gran impacto negativo en el ambiente. Contaminan el agua y el subsuelo cuando se van por el drenaje, contaminan el aire que respiramos en casa e incluso nos contaminan a nosotros y a nuestra familia. Aquí presentamos algunas alternativas más seguras y efectivas para la limpieza.

Este ABC tiene el propósito de ofrecer alternativas sencillas, efectivas y viables, se han dividido en **A**: para acciones colectivas, **B**: para realizarse a través de comisiones, responsables o funciones ya establecidas en la oficina, **C**: para que se ejecuten por un experto o que la persona tenga un oficio, por ejemplo; plomero, electricista o carpintero.

El compromiso y participación activa al emprender las sencillas acciones sugeridas en este ABC se sumará al de muchas personas que trabajan para conservar el lugar donde convivimos muchas horas al día y así igualmente con estas acciones poder contribuir a tener un planeta limpio, forjando así un mundo mejor para todos.

### Ahorro de agua

- Informar al personal sobre los beneficios ambientales si cuidamos el agua.
- Limpiar y desinfectar los depósitos de abastecimiento.
- Revisar periódicamente las instalaciones de distribución.
- Analizar y revisar la calidad de agua para uso humano.
- Capacitar al personal de intendencia para el buen uso en jardines y lavado de inmuebles.
- Analizar el contador de agua para saber la cantidad de agua gastada por mes y si es necesario aplicar medidas correctivas.
- Reemplazo de inodoros de 12 litros por los de 6 litros.
- Lave su tinaco y depósitos de agua, por lo menos cada seis meses.
- Organice horarios para regar los jardines, de preferencia que sea en las noches.
- Evitemos tirar basura, colillas de cigarro o papel en el sanitario o drenaje.
- Si piensa construir o reparar la oficina, piense en la posibilidad de colocar un sistema de captación de ahorro de agua. Los colectores de agua de lluvia también pueden ser de mucha utilidad en época de escasez.
- En caso de que se puedan cambiar las llaves de agua de lavabos y los depósitos de los sanitarios, prefiera con control de sensores, ahorra agua y es más higiénico.

- No mantenga la llave abierta mientras lava frutas y verduras. Es mejor utilizar un recipiente con agua y un desinfectante como yodo o cloro, y sumergirlas.
- No lave los pisos con chorros de agua de la manguera pues se desperdicia mucha agua. Es mejor utilizar una escoba.
- Si deja la llave abierta mientras se lava los dientes, desperdicia de 40 a 80 litros mensuales de agua. Promueva que se laven los dientes usando un vaso de agua. ¡Imagine cuánta agua ahorrarán con estas sencillas acciones!
- Revise periódicamente el funcionamiento del inodoro. Mucha agua y dinero se pierde por fugas en nuestros sanitarios.
- Si los sanitarios tienen depósito grande, ponga una botella de plástico con agua en el tanque, así éste se llenará con menos agua. Los sanitarios con tanques de 6 litros son mejores que los de mayor capacidad pues consumen menos agua.
- Riegue sólo cuando sea necesario. Hágalo muy temprano o después de que se ponga el sol, de manera que el agua alcance a irse hasta las raíces de las plantas. Si riega su pasto ligeramente, se pierde el agua rápidamente y si lo riega en exceso, causa encharcamientos. Es recomendable cortar el pasto entre 5 y 8 cm. de altura, pues esto contribuye a que las raíces se mantengan sanas, permite que el suelo tenga sombra natural y que retenga la humedad para disminuir la evaporación. Cuando siembre pasto es conveniente utilizar la tierra de hojas.
- Colocar señalética en baños, lavabos y jardines para no desperdiciar agua.

### **Ahorro y eficiencia de energía**

- Informar al personal sobre los beneficios ambientales si ahorramos energía eléctrica.
- Organizar horarios de trabajo para aprovechar horarios con luz natural y además permita que se usen las instalaciones de una manera óptima.
- Revisar las instalaciones para prevenir gastos innecesarios o accidentes
- Cambiar focos o lámparas que están certificadas en duración y calidad por Comisión Federal de Electricidad.
- Instalar fotosensores para que controlen la luz de espacios exteriores.
- Control por departamento o dirección de que se tengan los aparatos eléctricos y electrónicos encendidos sólo cuando se estén utilizando.
- No mantenga encendidas las luces innecesariamente en su casa.
- Es muy importante una buena iluminación para evitar fatiga en los ojos.
- Limpiar focos y lámparas 1 ó 2 veces al año.
- Analizar el contador de corriente eléctrica para comparar los gastos de un mes a otro.
- Programe sus rutas de entrega, compra o visitas, ahorraremos combustible y contaminaremos menos.
- Si es posible poner adaptadores catalíticos a los automotores, igualmente lo ideal es convertir a gas LP los camiones y camionetas.
- Cuando termine de usar sus aparatos eléctricos y electrónicos desconéctelos.
- Si hay la necesidad de comprar aparatos eléctricos prefiera los de bajo consumo.
- Señalética en los interruptores para que se use la luz sólo cuando sea necesario.

## **Mejora de los servicios Aseo y Limpieza**

- Informar al personal sobre los beneficios ambientales si mejoramos los servicios de limpieza.
- Revisar que los productos que se utilicen para la limpieza de pisos y muebles sean biodegradables. Se pueden utilizar otros productos alternativos.
- Desinfecte con ácido bórico y agua caliente.
- Limpie lo metálico con jugo de limón y vinagre.
- Ahorre dinero comprando productos a granel.
- Limpie los muebles de madera con aceite de oliva.
- Quite la pintura de los muebles con alcohol blanco.
- Barra la banqueta o áreas exteriores (sin utilizar agua) y organice la limpieza de su calle. Así evitará que su calle tenga mal aspecto, que se generen malos olores y que tapen las coladeras del drenaje pluvial.
- Para mantener limpio el inodoro es suficiente cepillar con un poco de vinagre blanco. Ocasionalmente se puede usar polvo de limpiar.
- Evitar tirar residuos de productos al drenaje.
- Evitar usar aerosoles con CFC, ver en la etiqueta si lo contiene. Destruyen la capa de ozono.
- Sustituir aromatizantes artificiales por algunos naturales (aceites, esencias) o plantas.
- Evitar revolver los desechos, procurar tener separadores, por lo menos en tres: materia orgánica, papel y cartón, y plástico.
- Tener seleccionado un lugar para preparar café y/o para comer.
- Evitar tener comida dentro de las oficinas, podrían tener una bodega, alacena o refrigerador común.
- Compre jabones para manos que sean biodegradables.
- Tener un lugar especial para guardar los materiales de limpieza.
- Quite el cochambre o mugre lavando con bicarbonato de sodio, agua y una fibra para tallar.
- Quite malos olores en los baños rociando un poco de vinagre blanco.
- Verifique la seguridad en las fumigaciones.

### **Si tiene problemas de manchas le recomendamos:**

- Grasa, mantequilla, aceite y cremas. Ponga sal sobre la mancha inmediatamente después de que ocurra. El talco también puede dar buenos resultados. La grasa en la ropa de lana se saca con soda amarga y en artículos de piel con clara de huevo batida.
- Cosméticos. Ponga sobre la mancha pasta dental que contenga cloruro de sodio (lea los ingredientes) y lave la prenda. Para manchas fuertes, deje la pasta dental toda la noche.
- Tinta de bolígrafo. Aplique limón caliente o vinagre sobre la mancha y lave la prenda.
- Cinta mecanográfica, papel carbón, tinta de imprenta y bolígrafo. Aplique crema dental sobre la mancha, frote y enjuague.

- Jugos de frutas, verduras y vino rojo. Ponga vinagre o limón y sal sobre la mancha. Enjuague con agua.
- Chicle. Ponga la ropa en el congelador durante una hora. Después retire el chicle con la mano y lave la prenda. Otra opción es colocar un cubito de hielo en la parte opuesta al chicle por un minuto y luego desprenderlo con los dedos. Finalmente, también puede colocar un pedazo de papel sobre la prenda y pasar la plancha caliente.

### **Evitemos cucarachas**

- Mezcle perfectamente una cucharada de cebolla picada, una cucharada de manteca, una cucharada de harina de trigo y 100 gramos de ácido bórico. Coloque la mezcla en charolitas y distribúyalas por toda la casa, especialmente en los rincones y sitios poco transitados.
- Mezcle una parte de ácido bórico con una parte de harina y azúcar. Ponga porciones de esta mezcla en lugares calientes y oscuros. Reemplace periódicamente. También puede usar esta receta para sellar todas las aberturas y hendiduras en ventanas y puertas, con lo que evitará que entren las cucarachas en la casa.

### **Alternativa para evitar hormigas**

- Se recomienda no dejar alimentos dentro de las oficinas.
- Para repeler a las hormigas, lave los muebles de cocina y rocíe toda el área afectada con una mezcla de agua y vinagre.
- La cal combinada con polvo de chícharo aplicado alrededor de los rosales u otras plantas, impide que las hormigas lleguen y se las coman. Recuerde que las hormigas tienen una función especial que nos beneficia, por lo que no debemos exterminarlas, sólo controlar su población.
- Ponga a secar chícharos, muélos y póngalos en el hormiguero y en los caminos que hacen.
- Use petróleo en los hormigueros. Vierta un poco en el centro y un poco alrededor. No use demasiado pues es peligroso para usted, su familia y el ambiente en general.
- Siembre en su jardín una planta de pápalo. Por su olor característico, el pápalo ahuyenta a las hormigas y otros insectos.
- Siembre hierbabuena o úsela como emulsión en sus plantas. Aleja a las hormigas y pulgas negras.
- Muela chile verde y aplíquelo alrededor del hormiguero.
- Remoje albahaca en agua tibia durante un par de horas. Agite hasta hacer una emulsión y aplique directamente a la planta.

### **Alternativas para controlar insectos que viven en las plantas**

- Licúe 10 dientes de ajo y una cebolla mediana en 2 litros de agua. Rocíe las hojas y riegue las plantas con esta mezcla.

- Colecte ortigas y remójelas de 4 a 6 semanas. Rocíe sus plantas con el agua donde remojó las ortigas.
- Disuelva una barra de jabón (no detergente) de 250 gramos en 3 litros de agua y agregue una cucharada de cal. Por las noches, rocíe las hojas por ambos lados hasta acabar con los insectos.
- Hierva 100 gramos de tabaco (20 cigarrillos) en 4 litros de agua, y deje reposar durante una noche. Rocíe con este líquido las plantas sin regar la base. Tenga cuidado porque esta preparación de tabaco es muy venenosa. Marque el frasco y almacénelo en un lugar seguro.

### **Uso adecuado de productos en la oficina que contienen sustancias químicas peligrosas**

- Lea y siga las instrucciones del fabricante, señaladas en las etiquetas.
- Proteja sus manos y su cara usando ropa adecuada.
- No mezcle productos diferentes.
- Use el producto en la proporción recomendada.
- Aproveche los productos comprando sólo la cantidad que necesite, si le sobra parte del producto, regálole en su envase original a quien pueda utilizarlo.
- Evite las salpicaduras de productos químicos.
- Lavarse las manos y cara después de cada aplicación del producto.
- Mantenga ventiladas las zonas donde utilice estos productos.
- Guarde los envases herméticamente cerrados después de usarlos.
- Siempre que pueda utilice productos alternativos naturales o menos tóxicos.
- Recuerde que el mal uso o combinación inadecuada puede provocar calentamiento, gases tóxicos o ruptura de recipientes.
- Tenga a la mano los teléfonos de emergencia.

### **Sugerencias para el almacenaje de productos peligrosos que se encuentran en la oficina.**

- Conserve los productos en su envase original.
- Mantenga actualizada una lista con los productos que guarde en su hogar, incluyendo el nombre y la fecha de compra de cada producto.
- Asegúrese de que la etiqueta esté pegada al envase.
- Manténgalos en un lugar fresco y seco.
- Guárdelos fuera del alcance de los niños y animales domésticos.
- Compruebe periódicamente que los envases no estén deteriorados.
- Si el envase gotea o está agujerado, póngalo en un envase adecuado de mayor tamaño etiquetado convenientemente.
- Mantenga separados los productos químicos que sean incompatibles, por ejemplo: ácido muriático con amoníaco e insecticidas con ácidos.

## Ahorro de materiales de oficina

- Informar al personal sobre los beneficios ambientales si ahorramos recursos de oficina.
- Reusar las hojas de papel.
- Recargar los cartuchos de toner de fotocopiadora e impresora.
- Haga cuadernitos de apuntes con el papel reusado.
- Evite comprar productos con envases no retornables.
- Adquiera baterías o pilas recargables, pueden usarse hasta 700 veces las mismas.
- Intercambie artículos de oficina que no use.
- Prefiera papel sin blanquear, el color blanco del papel es por el uso de cloro, evitemos contaminar.
- Elimine el correo enviado en plástico
- Reuse bolsas, botellas y botes de plástico, trastos de cocina, frascos de cremas y/o perfumes.
- Utilice las bolsas de plástico que dan en los supermercados para coleccionar la basura. Esto le permite no sólo ahorrar en bolsas para basura, sino también reducir la cantidad de plástico que desechamos.
- Una fuente innecesaria de basura son los empaques y envolturas. No pague por lo que va a tirar inmediatamente. Compre artículos por su funcionalidad y no por lo atractivo de su envoltura. Procure reusar los contenedores y empaques: ahorra dinero y no contamina.
- Prefiera los productos que vienen en envases retornables. Los no retornables, son menos convenientes porque generan más basura y contaminación en el ambiente.
- Separar la basura es otra forma de contribuir para mejorar nuestro medio ambiente. El aluminio, plástico duro, vidrio y papel (periódico) son reciclables, y en algunos lugares incluso se pagan por peso. La clave de colores es un código internacional que México adoptó: **Amarillo**, cartón y papel; **Azul**, plástico; **Gris**, metal; **Verde**, materia orgánica; **Blanco**, vidrio; **Rojo**, sanitarios; **Negro**, no reciclable.
- Los productos desechables no son buenos para el ambiente pues a pesar de su corta vida útil, consumen grandes cantidades de recursos naturales y energía para su fabricación. Si decide usar productos desechables para sus reuniones, prefiera los de cartón o papel encerado, pues se descomponen más rápidamente que los de plástico. Aunque puede resultar cómodo en el momento utilizar productos desechables de plástico, debemos pensar que al utilizarlos estamos generando basura que permanecerá por mucho tiempo antes de que pueda ser reabsorbida por la tierra.
- No utilice servilletas de colores, prefiera las blancas. Los procesos de elaboración y reciclado de las servilletas blancas son menos contaminantes.

## Buen uso de los automotores

- Informar al personal sobre los beneficios ambientales si cuidamos el agua.
- No tire aceites u otros líquidos del auto, tractor o motocicleta al drenaje. Esto genera graves problemas de salud y de contaminación de las fuentes de agua.

- Tener un taller mecánico certificado para afinaciones y con la opción de confinamiento de aceites y otros lubricantes.

### **Buen aspecto y confort**

- Adorne con plantas, utilice las adecuadas para la oficina, si son de sombra o de sol procure usar abono natural, puede ser residuos de café o té, las cenizas no son fertilizantes.
- Si hace calor refresque las áreas abriendo ventanas por las mañanas.
- Construya refugio para pájaros, el sonido es muy agradable.
- Seleccione lugar para fumadores.
- Reuse sus plantas y árboles de Navidad, se pueden donar o replantar.
- Use protector o filtro para la computadora.
- Reduzca el ruido, organice el tipo de música que más les guste a todos.
- Busquen y compartan información sobre sitios de recreo o descanso fuera de la oficina.
- Cuando haya oportunidad de cambiar o comprar mobiliario que se opte por diseños ergonómicos, es decir, adecuados para evitar fatiga y dolores de espalda y piernas.
- Adopten una banqueta, glorieta o jardín cercano a la oficina.

## **Anexos:**

- Direcciones de Centros de Acopio de desechos.
- Direcciones de Talleres mecánicos certificados.
- Direcciones de instituciones que asesoren en ahorro de agua, energía y tipo de plantas.
- Direcciones compañías que recarguen cartuchos de toner.
- Direcciones de lugares donde vendan papel reciclado.
- Direcciones donde vendan productos de cartón como platos, vasos, etc.
- Direcciones de lugares donde vendan productos biodegradables.
- Direcciones donde vendan productos para ahorro energía y agua.
- Direcciones de centros de verificación de automotores.
- Señalética para ahorro de energía, agua y cuidado de jardines.

## **SELECCIÓN DE CENTROS DE ACOPIO DE LA CIUDAD DE SAN LUIS POTOSÍ**

### **1. COMPRA Y VENTA DE DESPERDICIO INDUSTRIAL RAFAEL LEYVA.**

María Enriqueta núm. 135 colonia Cortijo.

Reciben fierro, cartón, cobre y aluminio.

### **2. CHATARRA MORALES.**

Nueva Castilla núm. 99 colonia Nueva Castilla.

Reciben metal, cartón y papel.

### **3. DEPÓSITO DE CHATARRA**

Diagonal Sur núm. 976 esquina con Santos Degollado.

Reciben cartón y metal.

### **4. SIN NOMBRE**

Prolongación Peliano núm. 349 colonia Julias.

Reciben cartón, vidrio y papel

### **5. RECICLABE NOYOLA**

Calle 52 núm. 319 colonia Prados de San Vicente primera sección.

Reciben vidrio, plástico y papel.

### **6. MARÍA CONCEPCIÓN SALAZAR**

Granito núm. 360-B colonia Las Piedras.

Reciben chatarra y aluminio

### **7. RECUPERADORA DE MATERIAL.**



Paseo de los Laureles núm. 155 colonia Prados Glorieta.  
Reciben cartón, plástico, aluminio y cobre.

**8. FERNANDO GUTIERREZ.**

Anahuac núm. 133 colonia Santiago.

Reciben papel, cartón y aluminio.

**9. JORGE ALBERTO CARRERA CAMPOS.**

Av. del Mezquital núm. 925 fraccionamiento Morelos.

Reciben cartón, fierro, aluminio y bronce.

Libro:

**Publicado en: Secretaría de Ecología y Gestión Ambiental. San Luis Potosí. México.  
2000**

