



# Ecoficinas

Manual de buenas prácticas ambientales del  
Municipio del Distrito Metropolitano de Quito

**Quito**  
DISTRITO  
METROPOLITANO

El Quito que queremos

# Introducción

La Constitución de la República del Ecuador, en su Artículo 14, reconoce el derecho de la población a un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice el buen vivir, o *sumak kawsay*. En pleno ejercicio de este derecho, y en reconocimiento a los deberes que todas y todos tenemos con nosotros mismos y con la naturaleza, el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito se ha comprometido a aplicar un Sistema de Gestión Ambiental Municipal. Uno de los elementos centrales de este Sistema es la transformación de los lugares de trabajo en Ecooficinas: espacios de consumo responsable de los recursos y lugares amigables con nuestro planeta.

En este contexto, se presenta el Manual de Buenas Prácticas Ambientales del Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, como una herramienta sencilla que contribuirá a generar una cultura de consumo responsable en las servidoras y servidores públicos. El Manual pone a su disposición una serie de medidas y recomendaciones que facilitarán la adopción de prácticas cotidianas que sean amigables con el ambiente y reduzcan nuestra huella ecológica.



# ¿Qué es la Ecoficina?

La ECOFICINA es un espacio de trabajo donde se implementan buenas prácticas ambientales en el uso y consumo de los recursos. Es una iniciativa del Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, a través de la Secretaría de Ambiente, que tiene como objetivo central contribuir en la lucha local frente al cambio climático, uno de los desafíos más grandes que enfrenta la humanidad.

ECOFICINAS es una política institucional que permite a los funcionarios municipales aportar con soluciones concretas para este problema de carácter global. Gracias a prácticas de consumo responsable y a la promoción de una cultura ambiental, los servidores municipales evitarán la emisión de gases de efecto invernadero a la atmósfera, provocada por un uso inadecuado de recursos como el agua, la energía y el papel, y se prepararán de una mejor manera para hacer frente a los impactos que el cambio climático tiene y tendrá sobre ellos.



# ¿Qué son las Buenas Prácticas Ambientales?

Las Buenas Prácticas Ambientales (BPAs) son un conjunto de acciones sencillas que implican un cambio de actitud y de comportamiento en nuestras actividades diarias, promoviendo una relación amigable con el ambiente.

Gracias a la aplicación diaria de Buenas Prácticas Ambientales podemos alcanzar rápidos y sorprendentes resultados con pequeños cambios. Este manual aborda medidas para el consumo y manejo responsable de papel, energía eléctrica, agua, y transporte, así como la gestión adecuada de residuos sólidos y una política de compras públicas sustentables. En su conjunto, estas medidas pueden generar un sinnúmero de beneficios ambientales, sociales, económicos y reducir nuestra huella ecológica.

Las Buenas Prácticas Ambientales constituyen la base para la implementación de un concepto aún más integral: el Ecoedificio. Para lograr un mayor impacto sobre el ambiente, se recomienda que, además de lo presentado en este manual, su institución considere alternativas complementarias a nivel de la infraestructura e ingeniería de las edificaciones, como la creación de terrazas y paredes ajardinadas, la instalación de paneles solares para el calentamiento de agua o para la generación de energía eléctrica, la instalación de luminarias con sensores de movimiento, sistemas de riego con agua lluvia, entre otros.



# ¿Qué es la huella ecológica?

La huella ecológica es una herramienta que mide la demanda de las personas o de una población sobre los recursos de la Tierra y sus ecosistemas. Al compararla directamente con la capacidad del planeta de regenerar sus recursos, lo que se conoce como biocapacidad, la huella ecológica se convierte en un indicador de la sostenibilidad de un estilo de vida determinado. Cuando la huella ecológica exceda la biocapacidad a escala mundial, la humanidad estará utilizando más recursos de lo que la Tierra puede regenerar, haciendo imposible una vida sostenible para las próximas generaciones.

En el 2010, Quito se convirtió en una de las primeras ciudades en América Latina en calcular su huella ecológica. El estudio de Quito aporta con un indicador clave del estilo de vida de las y los quiteños y nos permite compararlo con el de la población ecuatoriana y del resto de países del mundo.

La huella de un quiteño promedio es 25% mayor a la de un ecuatoriano promedio y significativamente mayor que la biocapacidad disponible a nivel nacional. Nuestra huella supera a la de un ecuatoriano en todos los sectores, y en algunos casos, como el de movilidad, el quiteño tiene un impacto sobre el planeta un 69% mayor que el del resto de los ecuatorianos.

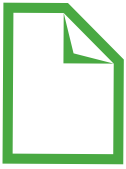
Es esencial que todos los habitantes del Distrito Metropolitano de Quito adoptemos buenas prácticas ambientales en nuestros hogares, lugares de trabajo, centros educativos, entre otros, para disminuir nuestro impacto sobre el ambiente.





## ¿Sabía qué?

- La población en el Ecuador se ha triplicado desde 1961 y su biocapacidad ha caído a su tercera parte en 50 años.
- En el 2006, la huella ecológica media de un habitante de Quito era de 2,4 hectáreas globales (gha) y la de un habitante del Ecuador de 1,9 gha.
- Si consideramos las diferencias significativas de la huella ecológica en función de los niveles de ingresos, el 10% de la población con ingresos más altos tiene una huella ecológica per cápita cercana a la de naciones europeas e, incluso, a la de EEUU.
- Si todos los habitantes vivieran como un residente promedio de Quito, necesitaríamos de 1,4 planetas para soportar nuestro estilo de vida.
- Ecuador en su conjunto tiene una tasa de 63 vehículos por cada 1.000 personas, mientras que en Quito existen 174 vehículos por cada 1.000 personas.
- A través de prácticas cotidianas amigables con el ambiente, usted puede contribuir a disminuir la huella ecológica del Distrito Metropolitano de Quito y del Ecuador.



# Uso adecuado del papel

Uno de los materiales más utilizados en la oficina es el papel, su consumo responsable es la mejor opción para reducir las necesidades de este material de oficina, y para el ahorro de costos, espacio y recursos naturales (principalmente árboles, energía eléctrica y agua).



- Trabaje, corrija y guarde los documentos en formato digital.



- Imprima a doble cara y únicamente los documentos necesarios, verificando previamente que estén correctos.



- Saque únicamente el número necesario de copias.



- Aproveche y priorice el uso de intranet, correo electrónico, dispositivos de almacenamiento de datos como memorias flash, cd, entre otros.



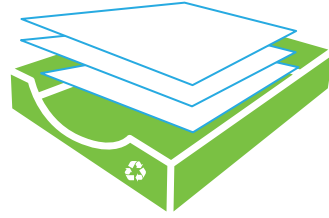
- Utilice siempre el papel por las dos caras ya sea para realizar copias o impresiones.



- Reutilice todo el papel que tenga impresiones en una sola cara; éste puede servir como borrador de documentos, copias, o block de notas.



- Imprima en calidad de borrador para evitar el derroche de tinta y facilitar la reutilización y el reciclaje de papel.



- Tenga una papelerera junto a cada mesa de trabajo para optimizar la reutilización y reciclaje de papel.



- Coloque el papel reutilizado en el contenedor dispuesto para tal fin.



## ¿Sabía qué?

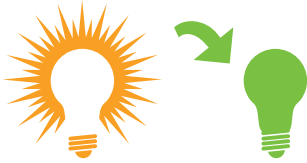
- Para la elaboración de 100 hojas de papel se requieren 13 litros de agua.
- Para producir 10 resmas de papel se requieren 6 árboles.





# Uso adecuado de la energía eléctrica

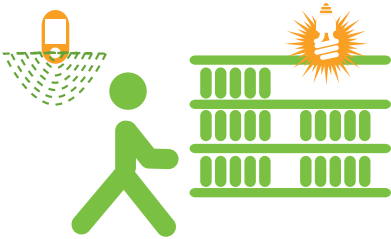
El uso eficiente y adecuado de la energía eléctrica contribuye a la reducción de emisiones de CO<sub>2</sub>, minimizando los impactos del cambio climático.



- Apague la luz cuando no la necesite.



- Aproveche la luz solar al máximo, abriendo persianas y cortinas.



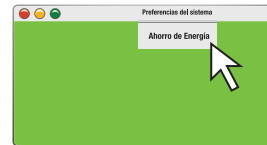
- Sugiera la instalación de mecanismos de encendido y apagado automáticos de luz en áreas poco visitadas como archivos y bodegas.



- Utilice focos ahorradores, ya que su rendimiento es mayor y son de bajo consumo.



- Apague las luces, computadores, impresoras y demás aparatos eléctricos una vez finalizada la jornada de trabajo.



- Configure los computadores en "ahorro de energía"; a menudo, este sistema se encuentra desactivado, por lo que hay que asegurar su funcionamiento. De este modo garantizará la reducción del consumo de electricidad hasta en un 50%.



- Apague el computador en caso de períodos de inactividad de más de una hora, o déjelo en la opción de suspensión.



- Desconecte el alimentador de corriente al final de la jornada, pues los equipos consumen una energía mínima, incluso cuando están apagados.



- Coloque el salvapantalla del monitor en opción "ninguno" y configure su tiempo de activación para 2 minutos.



- Realice un mantenimiento preventivo a los equipos, esto evita la pérdida de energía y optimiza su rendimiento.



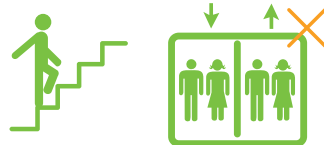
- Revise periódicamente equipos, enchufes, conexiones e instalaciones eléctricas para evitar fallas.



- Selle bien puertas y ventanas, para aprovechar la eficiencia de los equipos de calefacción y refrigeración (en caso de usarlo).



- Realice la limpieza y mantenimiento de las luminarias y las ventanas; de esta manera se mejora la luminosidad y se permite el paso de la luz natural.



- Procure no utilizar el ascensor para movilizarse entre pisos.

¿?

## ¿Sabía qué?

- La pantalla del computador gasta un 70% del consumo energético total del equipo.
- Una pantalla promedio usa 60 Watts (W) cuando está encendida, 6,5W en modo de espera y 1W apagada.
- Un computador portátil consume en promedio de 50 a 80% menos de energía (dependiendo de las especificaciones), que cualquier PC de escritorio.
- Un foco ahorrador de 25W ilumina tanto como un incandescente de 100W, reduciendo en un 75% el consumo energético.



# Uso adecuado del agua

Uno de los recursos más impactados por el cambio climático en el Ecuador es el agua, tanto a nivel de calidad, como de cantidad. El agua proviene de los diferentes ecosistemas que rodean a las ciudades (páramos, glaciares, bosques) y frente a su creciente demanda, es esencial adoptar prácticas de consumo responsable, tanto en las oficinas, como en los hogares.



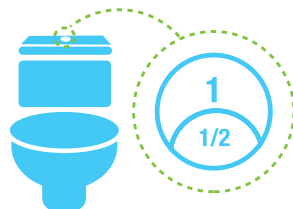
- Cierre el grifo cuando no sea imprescindible: al enjabonarse y al secarse las manos.



- Cuando se cepille los dientes utilice un vaso para recoger el agua.



- Promueva la utilización de inodoros con tanques de bajo consumo en su oficina. En los inodoros tradicionales se puede ahorrar agua utilizando un contrapeso en la cisterna o tanque; puede utilizarse un ladrillo o una botella de plástico llena de agua o arena.



- Sugiera la implementación en los sistemas sanitarios, de reductores de caudales o de mecanismos que reducen la cantidad de agua y mantienen su presión.



- Cuando se bañe, cierre la llave al enjabonarse.



- Realice revisiones mensuales de tubería y grifería para evitar fugas y desperdicios.



- Promueva la revisión, reparación y regulación de los niveles de los tanques de descarga en los inodoros, los grifos, las duchas.



- Coloque aireadores de grifo, que son pequeños cabezales que se acoplan fácilmente en duchas y griferías y añaden aire al chorro de agua.



- Restrinja el lavado de las maquinarias o vehículos de la institución con mangueras, al igual que para la limpieza de las veredas, pisos o paredes. Siempre es mejor usar un balde.



- Si su institución cuenta con espacios verdes, procure instalar sistemas de riego por aspersión y utilícelos solamente en las tardes. Incluso se puede utilizar el agua lluvia recolectada desde los techos, para el riego de jardineras.

¿?

## ¿Sabía qué?

- El goteo de un grifo implica 30 litros de agua al día, cerca de 10.000 litros por año, lo suficiente para llenar 4 piscinas olímpicas.
- Una fuga de agua puede generar la pérdida de 200.000 litros al año, el equivalente a 80 piscinas olímpicas.



# Mantenimiento y uso adecuado del transporte

Una parte central de nuestra vida diaria es la movilización hacia y desde el lugar del trabajo. Al no aplicarse medidas de movilidad sustentable, se emite un considerable número de toneladas de CO<sub>2</sub> a la atmósfera, principal causa del cambio climático.



- Al menos un día a la semana, utilice el transporte público, bicicleta u otros medios alternativos de movilización.



- Coordine el uso compartido del vehículo con amigos, familiares, vecinos, entre otros.



- Utilice eficientemente el servicio de transporte institucional.



- Capacite a choferes respecto al mejor rendimiento del vehículo, evitando el desperdicio de combustible.



- Realice el mantenimiento constante del parque automotor de la institución.



- Mantenga y regule la presión de neumáticos para reducir el gasto de energía.



- Evite utilizar en los vehículos parrillas, guarda choques y otros elementos que provocan resistencia, esto hace que el consumo de combustible sea mayor.

- 
- Los talleres de servicio automotriz en los que se realice el mantenimiento, limpieza, arreglo de automotores deberán observar una gestión adecuada de los desechos y cumplir con las regulaciones ambientales como:

1. Recolectar y tratar adecuadamente los aceites lubricantes.

2. No realizar cambio de aceite en la vía pública.

3. Evitar la contaminación del agua.

4. Reciclar o manejar de manera separada y adecuada las partes o piezas cuando sean desechos.

5. Disponer adecuadamente los neumáticos, baterías, aceites, tachos, recipientes, entre otros.

6. Controlar la vida útil de los vehículos.



¿?

## ¿Sabía qué?

- El motor bien afinado del vehículo ahorra hasta un 9% de combustible, lo que significa un 9% menos de emisiones contaminantes.
- Al controlar la presión de los neumáticos, se ahorra hasta un 5% del combustible y se aumenta en un 50% la vida útil de los neumáticos.

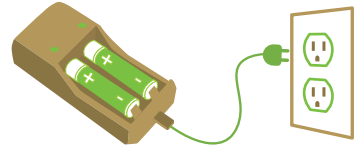


# Gestión adecuada de residuos sólidos

Una de las acciones básicas en las buenas prácticas ambientales es el manejo adecuado de los residuos, aplicando la regla de las 3R:



- **Reduzca** la cantidad de residuos que genera. Compre solamente lo necesario, evite el desperdicio.



- **Reutilice**, alargue la vida útil de un producto mediante el uso repetido o el cambio de utilidad de los objetos. Una pila recargable dura 500 veces más que una pila común.



- **Recicle**, materiales como el plástico, papel, vidrio y cartón en buen estado, ya que son útiles para la fabricación de nuevos productos. Por ejemplo, con el PET de bebidas se elaboran escobas.

## ¿Cómo hacerlo?



- Coloque los residuos reciclables en los contenedores dispuestos para esto en su institución, conforme al Capítulo 1 de la Ordenanza Municipal 213.
- Contacte y entregue los residuos a un gestor autorizado, quien se encargará de la recolección, transporte y/o tratamiento de los residuos sólidos en forma ambientalmente adecuada. Usted puede encontrar el listado y datos de gestores de residuos en [www.quitoambiente.gob.ec](http://www.quitoambiente.gob.ec).

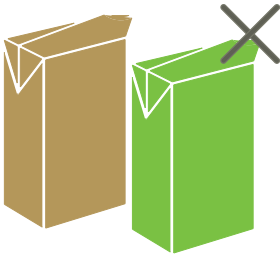
## No son reciclables materiales como:



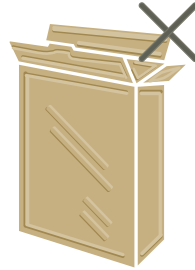
- Papeles sucios



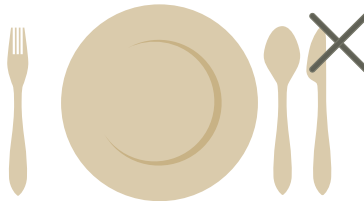
- Papel diamante, mantequilla, de fax y calco



- Papel o cartón grabado o encerado



- Papel o cartón plastificado



- Vasos, platos y tarrinas desechables



### ¿Sabía qué?

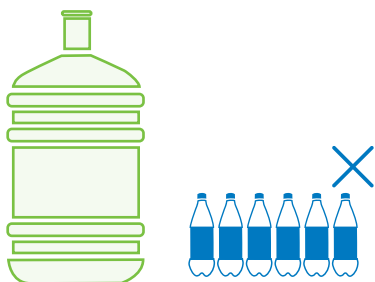
- Reciclando ahorramos energía, recursos y reducimos el volumen de residuos.
- El reciclaje en Quito da trabajo a miles de personas vulnerables.
- El reciclaje disminuye la cantidad de residuos que ingresan al relleno sanitario, y por lo tanto, optimiza su capacidad y vida útil.



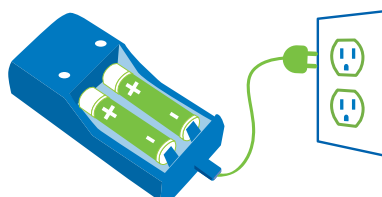


# Política de compras públicas responsables

Las buenas prácticas ambientales también se aplican a las compras públicas realizadas a nivel institucional. Es esencial que cada institución incluya criterios ambientales en las especificaciones dadas para las compras y contrataciones de bienes y servicios, tales como: el consumo / ahorro de energía eléctrica, el uso de productos reutilizables, reciclables y ecológicos, el empleo de energías renovables (como solar o eólica), la minimización de emisiones de gases contaminantes y la adecuada gestión de residuos.



- Reduzca los desechos a través de compras en envases grandes o al por mayor; evite adquirir envases personales y el exceso de envoltorios. Procure consumir productos en envases retornables.



- Adquiera productos recargables, por ejemplo, cartuchos de tinta para impresoras, pilas y baterías.



- Procure que los ofertantes de cartuchos de impresoras contemplen el servicio de recolección y manejo integral de los desechos.



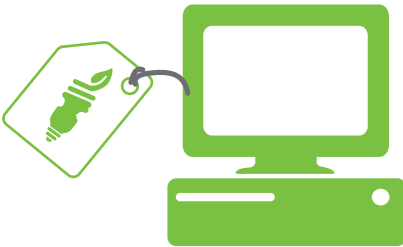
- Valore la adquisición de elementos reciclados y de equipos y utensilios fabricados con material reciclado.



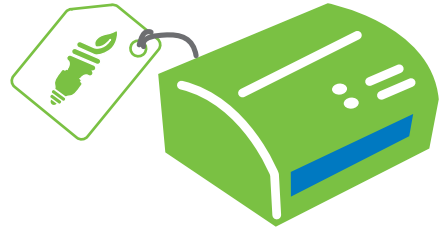
- Considere el uso de papel reciclado al momento de adquirir papel o elementos fabricados con este material (libros, folletos, entre otros).



- Compre detergentes biodegradables; se debe limpiar sin contaminar, garantizando que los productos tengan un etiquetado que informe sobre sus riesgos y beneficios.



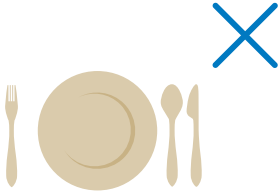
- Priorice el uso de materiales y equipos con certificación o reconocimiento ambiental.



- Considere el consumo y ahorro de energía de los productos como un argumento de compra, y que la etiqueta contenga las instrucciones para el uso eficiente del producto desde el punto de vista energético.



- Descontinúe el uso de productos ambiental y laboralmente peligrosos en la limpieza institucional. No adquiera equipos de refrigeración mecánica que utilicen refrigerantes que agoten la capa de ozono, como los clorofluorocarbonados (CFCs), o que contengan gases de efecto invernadero como los hidroclorofluorocarbonos (HCFCs).



- Evite el uso de vajilla desechable en eventos y reuniones. Elimine la compra de bebidas en botellas plásticas individuales y procure utilizar botellones.



- Para la adquisición de camiones, buses, camionetas, autos y otros medios de transporte, considere el consumo de combustible y la cantidad de emisiones de CO<sub>2</sub> que generan.



- Fomente la responsabilidad ambiental, adquiera bienes y servicios de proveedores que cumplan con los requisitos especificados en la normativa ambiental.



## ¿Sabía qué?

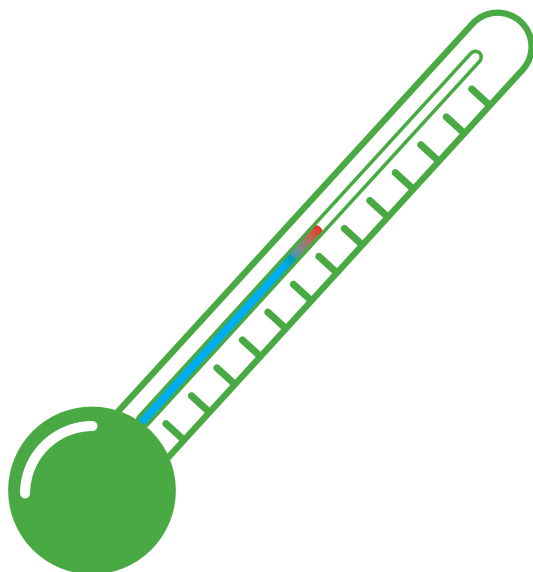
- Un quiteño promedio consume más que un ecuatoriano promedio.
- El mejor residuo, es el que no se genera; compre únicamente lo necesario.
- Una pantalla plana (LCD) consume un 50% menos de energía y emite menos radiaciones que su equivalente convencional.



# ¿Cómo medimos nuestras acciones?

Para evaluar el impacto de las buenas prácticas ambientales que convertirán a su institución en una ECOFICINA, cada entidad debe levantar una línea base y plantear metas de reducción de consumo que contemplen las consideraciones señaladas. Es necesario que se designe un responsable del Plan de Buenas Prácticas Ambientales dentro de cada institución, quien se encargará de monitorear y reportar los avances de manera periódica.

La información levantada y los avances serán ingresados al Sistema de Control y Monitoreo de Ecofincinas del portal web de la Secretaría de Ambiente: [www.quitoambiente.gob.ec](http://www.quitoambiente.gob.ec). Gracias a este sistema en línea, se contará con gráficos, curvas y estadísticas que permitirán visualizar el comportamiento de la oficina y la consecución de metas en cuanto al uso adecuado de papel, energía eléctrica, agua, transporte, compras responsables y manejo adecuado de residuos sólidos.



# Créditos

Augusto Barrera G.  
Alcalde del Distrito  
Metropolitano de Quito

Ramiro Morejón N.  
Secretario de Ambiente

## Coordinación general y producción

Carolina Zambrano B.

Diego Enríquez P.

Mónica Abril L.

Mishel Arcos M.

## Diseño y diagramación

Jorge Muñoz V.

## Con el apoyo de:

Fideicomiso de Buenas  
Prácticas Ambientales



Quito, marzo de 2011

# Secretaría de Ambiente

Río Coca E6-85 e Isla Genovesa  
Telf.: (02) 2430 588 / 572 • (02) 226 7506  
[www.quitoambiente.gob.ec](http://www.quitoambiente.gob.ec)  
Email: [info@quitoambiente.gob.ec](mailto:info@quitoambiente.gob.ec)

I CUMBRE NACIONAL DE AUTORIDADES LOCALES



*¡por un verde vivir!*

