





@Alcaldía de Cuenca  
Bolívar 7-67 y Borrero  
Cuenca-Ecuador

Marcelo Cabrera Palacios  
**Alcalde Cuenca**

Dirección  
Catalina Albán Crespo  
**Directora de la Comisión de Gestión Ambiental**

Coordinación  
Nélida Cabrera Calderón

Textos  
Samir Sawhney  
**Amigos de las Américas**

Diseño y Diagramación  
Carlos García Quimí

Agradecimiento  
**Amigos de las Américas**

Textos tomados de la Consultoría para la elaboración de la Guía de Buenas Prácticas Ambiental del GAD Municipal de Cuenca  
Consultor: Biol Joaquín López Abad

# Guía de Buenas Prácticas Ambientales de la Alcaldía de Cuenca

## LO SABES, LO SIENTES Y LO HACES

Es necesario transformar nuestros hábitos diarios en beneficio del ambiente:

### Reducir

Disminuir el uso de materias primas.

### Reutilizar

Alargar la vida de un producto al destinarlo a otros usos similares o alternativos.

### Reciclar

Recuperar un recurso ya utilizado para generar un nuevo producto.



La Guía se desarrolla en base a seis ejes de acciones útiles y sencillos de aplicar:

1. Reducir, reusar y reciclar materia prima
2. Reducir el ruido
3. Buen uso del agua
4. Eficiencia energética
5. Movilidad sustentable
6. Compras responsables



## 1.- REDUCIR, REUSAR Y RECICLAR MATERIA PRIMA

### **El papel y el cartón es el material más utilizado en las oficinas.**

- Para fabricar una tonelada de papel se necesitan entre 12 y 16 árboles de tamaño mediano, al menos unos 50.000 litros de agua y más de 300 kilos de petróleo.
- El papel constituye aproximadamente el 90% de los desechos generados en la oficina.
- Es importante conocer que entre el 40% a 75% del total de papel terminan en la basura.
- Las pilas y baterías contaminan el agua, una pequeña pila de reloj puede contaminar hasta 500.000 litros.





## **CÓMO REDUZCO, REUSO Y RECICLO?**

- Imprime sólo lo necesario y a ambas caras, reduce el tamaño de letra y reutiliza el papel.
- Revisa y corrige errores antes de imprimir un documento, utiliza el control de cambios y el corrector ortográfico.
- Comparte documentos vía correo electrónico, memoria USB o cualquier plataforma digital institucional.
- Para documentos de uso interno reduce el tamaño de los márgenes.
- No coloques en el basurero materiales que puedes reutilizar: carpetas, clips, pinzas, etc.





## 2.- REDUCIR EL RUIDO

### Para respetar el silencio y generar paz

- La exposición al ruido constituye un riesgo para la salud, más allá de los obvios efectos para el oído, la exposición al ruido puede producir enfermedades cardíacas, irritabilidad, insomnio y bajo rendimiento académico.
- Al Centro Histórico de Cuenca se le considera como una zona residencial mixta con 55 decibeles, pero en algunos sitios se registran valores superiores a los 70 decibeles.
- En la oficina los timbres de teléfonos, los teclados, las impresoras, etc. son sonidos comunes que pueden causar stress o falta de concentración.

### ¿CÓMO REDUZCO EL RUIDO?

- Evita trabajar con música, puede molestar a los compañeros.
- Baja el volumen de tus equipos multimedia y deja tu celular en vibración.
- Utiliza un tono de voz moderado, en especial, si compartes el espacio.
- Notifica de inmediato los sonidos anormales en aparatos electrónicos al Departamento de Mantenimiento.



### 3.- BUEN USO DEL AGUA

#### El agua es la vida misma

- Menos del 3% del agua de la Tierra es dulce; de ésta, el 99% está en glaciares y nieves perpetuas. Alrededor del 1% del agua dulce –localizada en su mayoría en ríos y lagos– es aprovechable.
- Un consumo adecuado de agua por persona está entre 50 a 100 litros al día. En Cuenca un ciudadano promedio consume alrededor de 180 litros de agua al día.
- Un consumo sensible del agua no sólo garantiza agua de calidad para las generaciones futuras, también significa menores costos para ETAPA en los sistemas de agua potable y alcantarillado, así como para el tratamiento de aguas residuales.
- Una gota por segundo representa 30 litros desperdiciados al día. Si hay indicios de fugas comunícalo de inmediato.





## ¿CÓMO CUIDO EL AGUA?

### Para conservar nuestros ríos y sostener la vida

- Revisa cada cierto tiempo el estado de las instalaciones de agua. Si hay indicios de fugas comunica de inmediato a la Dirección Administrativa.
- Cambiemos a sanitarios de menor consumo o baños secos.
- Reduce el flujo de las llaves o coloca atomizadores.
- Lava la vajilla con el fregadero lleno de agua; esto puede ahorrar hasta ochenta litros por día.
- No compres agua embotellada.
- No arrojes el desague restos de pinturas, barnices, disolventes o aceites, coloca estas sustancias en una botella.
- Implementa sistemas de riego eficientes –sistemas de goteo o aspersión–. ¡Riega las plantas en la mañana o en la tarde para reducir la evaporación!
- Cierra la llave al lavarte los dientes, utiliza agua sólo en el momento del enjuague.





## 4.- EFICIENCIA ENERGÉTICA

### Para ahorrar energía y dinero

- El consumo de energía es responsable de las 2/3 partes de las emisiones de gases de efecto invernadero causantes del cambio climático.
- Eficiencia energética es producir o realizar un trabajo utilizando la menor cantidad de energía. “La eficiencia energética se considera también como una nueva fuente de energía en la medida que su objetivo es lograr una idéntica satisfacción de necesidades y usos con un menor consumo específico”.
- No importa si la energía tiene fuentes fósiles, hidráulicas, eólicas, biocombustibles, etc., el tema de fondo es que cuidar la energía significa también cuidar el aire, el agua, las montañas y nuestros bosques.



## ¿CÓMO SOY ENERGÉTICAMENTE EFICIENTE?

- El uso de focos led o de bajo consumo ahorra hasta un 80% de energía de categoría A+.
- Instala detectores de presencia o interruptores con temporizador en zonas de estancias reducidas.
- Configura tu computador en un sistema de ahorro de consumo energético, apaga el computador si no lo vas a utilizar por más de una hora y obligatoriamente al finalizar la jornada de trabajo.
- Aprovecha al máximo la luz natural.
- Evita el uso de calentadores eléctricos es preferible abrigarse con una manta.
- Fomenta el uso de aparatos electrónicos con sellos de eficiencia energética.



## **5.- MOVILIDAD SOSTENIBLE**

### **Para fluir por la Ciudad más rápido y sin tensiones**

- El vehículo privado es el medio de transporte que más energía consume por persona movilizada, genera mayor contaminación acústica y atmosférica .
- El vehículo privado también es el que más accidentes ocasiona. “El Ecuador es el segundo país con mayor índice de accidentalidad de tránsito en Sudamérica con 28 muertes por cada 100.000 habitantes”.
- En Cuenca la capacidad de los autos es subutilizada: una persona por vehículo.



## ¿CÓMO APORTO A UNA MOVILIDAD SOSTENIBLE?

- No hagas viajes innecesarios, considera hacer una videoconferencia o utilizar otros medios de comunicación efectivos.
- Camina distancias cortas, tus pies son una bendición.
- Súbete en tu bicicleta y prefiere los buses, ahorras tiempo, dinero y estacionamiento.
- Comparte el vehículo con quienes tienen una ruta cercana a la tuya.
- Aprende a manejar tu vehículo de manera eficiente: evita acelerar y frenar de manera brusca porque gastas más combustible.
- Usa marchas altas y mantente a bajas revoluciones; a más de ahorrar combustible reduces las emisiones y el ruido.
- **Mantén tu carro en óptimas condiciones:**
  - Presión adecuada de las llantas
  - Filtros limpios
  - Alineado y balanceado.

## 6.- COMPRAS RESPONSABLES

### Para minimizar los impactos y apoyar los emprendimientos locales

- No existe una ciudad sustentable per se, necesita de insumos “externos” y de un proceso metabólico complejo; todo aquello que llega a nuestras manos es el esfuerzo de miles de personas e intenciones.
- Cuando compremos debemos preguntarnos: ¿necesitamos esto realmente? Si la respuesta es afirmativa debemos considerar como esenciales criterios de compra la calidad y durabilidad del producto frente al precio.





## ¿CÓMO HAGO COMPRAS RESPONSABLES?

- Utiliza cantidades mínimas de sustancias químicas para la limpieza: su tratamiento posterior es caro y altamente contaminantes.
- Evita detergentes con elementos fosfatados porque contaminan cuerpos de agua y permiten el crecimiento excesivo de algas.
- Utiliza vinagre y zumo de limón para la limpieza; es excelente como desengrasante, descalcificador y abrillantador.
- Evita la compra de platos y vasos descartables -en especial de espuma flex-; compra productos que tienen envases retornables.
- Compra productos locales. ¡Comer fresco siempre es mejor!
- Destina una funda reutilizable de tela o algún material similar para comprar el pan y aperitivos.
- Prefiere los productos sin empaques o que el empaquetado sea mínimo y productos sin conservantes, sin colorantes y de comercio justo.



“Quien siembra un árbol en cuya sombra jamás ha de sentarse, empieza a comprender el sentido de la vida”

**Martin Luther King**

# LA TIERRA

NO ES UNA HERENCIA DE  
**NUESTROS PADRES,**  
SINO UN PRÉSTAMO DE  
NUESTROS HIJOS

PROVERBIO INDIO



