

Buenas prácticas ambientales para usuarios de las TIC

FUNDACIÓN PATRIMONIO NATURAL DE CASTILLA Y LEÓN

Proyecto LIFE GREEN TIC



Introducción a la Guía

- ▶ Trabajos previos a la elaboración de la Guía:
 - ▶ Cuestionario sobre principales hábitos y usos de los usuarios de las TIC
 - ▶ Estudio comparado relativo a otras iniciativas, guías, blogs, foros, manuales, etc.
- ▶ Elaboración de la **Guía de buenas prácticas** ambientales para usuarios de tecnologías de la información y la comunicación (TIC), dentro del marco del Proyecto LIFE Green TIC
- ▶ **Objetivo principal** → hacer un uso responsable de las TIC y reducir su huella de carbono



Pincha en la imagen para acceder a la Guía completa

Grupos de dispositivos

La Guía de buenas prácticas se estructura en torno a cuatro grupos de dispositivos:

- ▶ Buenas Prácticas relativas a **ordenadores y monitores**
- ▶ Buenas Prácticas relativas a **Smartphone, Tablet y similares**
- ▶ Buenas Prácticas relativas a la **gestión de información y correo electrónico**
- ▶ Buenas Prácticas relativas a **equipos de impresión e imagen**

Buenas prácticas relativas a ordenadores y monitores

- ▶ Es el **grupo con mayor consumo** energético dentro de las TIC
- ▶ Es importante tener en cuenta la elección de monitores **LED**, que consumen menos energía y son menos perjudiciales para la vista
- ▶ El **42% de las emisiones totales de CO₂** de las TIC provienen del uso de ordenadores y monitores



Monitores

Prácticas que recomendamos:

- ▶ Disminuir el **brillo** de la pantalla
- ▶ Elegir **imágenes oscuras para el fondo** de pantalla
→ puede reducir un 25% de energía
- ▶ **Apagar el monitor** cuando no se utilice y configurar el modo *sleep* para pausas de más de 10 minutos
- ▶ Los **salvapantallas** consumen energía, así que lo mejor es configurar un fondo negro estático



Ordenadores

Prácticas que recomendamos:

- ▶ Configura algún modo de **ahorro de energía** (hibernar, suspender o apagar)
- ▶ **Apagar el ordenador** cuando se hagan pausas largas y cuando se termine de utilizar
- ▶ **Desenchufar el portátil** cuando se termine de utilizar → evita el consumo fantasma
- ▶ Utilizar **regletas con interruptor** o enchufes inteligentes → evita el consumo fantasma
- ▶ Evitar dejar **DVD introducidos** en el lector si no se está utilizando

- ▶ No tener muchos **programas abiertos** a la vez si no se está haciendo uso de ellos
→ cerrar aquellos que se dejen de utilizar
- ▶ **Desconectar dispositivos externos** cuando no se usen (USB, disco duro, tarjeta de memoria, etc.)
- ▶ Evitar colocar el ordenador o portátil cerca de **fuentes de frío o calor**
- ▶ Evitar obstaculizar los **sistemas de ventilación** de los ordenadores o portátiles
- ▶ Evitar la **carga** de dispositivos a través del puerto USB del ordenador





¿Eres usuario de las TIC?

Aprende a usar tu ORDENADOR de manera eficiente

Si hacemos un uso responsable de las TIC
reduciremos la huella de carbono

Apaga el monitor
cuando no lo utilices



Evita abrir muchos
programas a la vez



Reduce el brillo
de la pantalla



No dejes el DVD
en el lector



Desenchufa los dispositivos
externos (USB, tarjeta de
memoria, etc.) cuando termines
de utilizarlos



No coloques el
ordenador cerca de
fuentes de frío o calor



{ Si quieres saber más consulta la Guía de
Buenas Prácticas completa en nuestra página
web }

<http://www.lifegreenttic.eu/es>

Buenas prácticas relativas a smartphones, tablets y similares

- Configurar los **modos de ahorro de energía** de los smartphones y las *tablets* contribuye a una mejor utilización de las mismas y a la prolongación de la vida útil tanto de la batería como del propio dispositivo.



Smartphones y tablets



Prácticas que recomendamos:

- ▶ Leer las instrucciones acerca del **ahorro de energía** del dispositivo
- ▶ Instalar una aplicación para la **gestión energética** de los dispositivos → por ejemplo, *green power*; *battery doctor*; *go battery saber*, etc.
- ▶ Instalar una aplicación para **eliminar elementos residuales** de nuestro dispositivo → por ejemplo, *Clean Master*, *Icleaner*, *App cache cleaner*, etc.
- ▶ Realizar **limpiezas periódicas** de los elementos que ya no se usan, como App, fotografías, vídeos, archivos, música, etc.

- ▶ Gestionar la **memoria RAM** mediante la opción de consulta de la capacidad de almacenamiento del dispositivo.
- ▶ Ajustar el **brillo automático** ayuda a reducir el consumo de energía ya que el brillo se adapta al ambiente.
- ▶ Desactivar las funciones que no se van a usar, como el **Bluetooth, Wifi** o el **GPS**.
- ▶ **Desactivar la actualización automática de e-mails** y las notificaciones de las redes sociales.
- ▶ **Desconectar el modo 3G o 4G** si no se van a utilizar los datos del teléfono móvil.
- ▶ **Activar el modo avión** si estamos en lugares en los que no tenemos acceso a la red, así se podrá utilizar el resto de acciones evitando que el dispositivo busque conexiones innecesariamente.

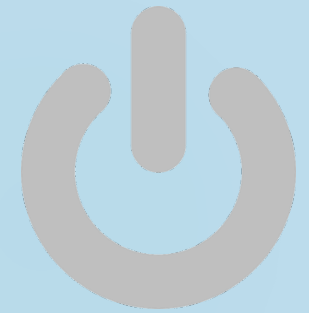


- ▶ **Actualizar el sistema operativo**, que normalmente incluye mejoras de ahorro de energía.
- ▶ Evitar dejar el móvil cerca de **lugares fríos y calientes** para que no se descargue el dispositivo.
- ▶ Activar el **modo hibernación** cuando no se vaya a utilizar el teléfono, por ejemplo, cuando se duerme.
- ▶ Cargar la batería del dispositivo con al **cargador** enchufado a la toma de corriente y no mediante puerto USB.



- ▶ Actualización de aplicaciones → pueden incluir mejoras en eficiencia energética
- ▶ **No dejar el dispositivo enchufado a la corriente durante largos periodos de tiempo**, ya que se consume energía innecesariamente, al igual que dejar el cargador enchufado a la toma, cuando ya se ha quitado el dispositivo.

- ▶ **Apagar el móvil por la noche** es una buena opción para evitar consumo energético y las radiaciones electromagnéticas.
- ▶ **Desconectar el flash** de la cámara y utilizar solo en caso necesario.
- ▶ Evitar el servicio de localización cuando no se necesario.
- ▶ Activar el modo **hibernación** / suspensión entre 30 segundos y 1 minuto.
- ▶ Usar el **modo vibración** cuando estemos en espacios en los que el sonido ambiente no nos permita oír el tono de llamada.





¿Eres usuario de las TIC?

Aprende a usar tu TELEFONO o TABLET de manera eficiente

Si hacemos un uso responsable de los smartphones y tablets reduciremos la huella de carbono

Configura el modo "ahorro de energía"



Realiza limpiezas periódicas de elementos que no uses



Desactiva las funciones que no estés usando (Bluetooth, GPS, Wifi...)



No cargues tu dispositivo mediante USB



No dejes el móvil ni el cargador enchufado a la corriente durante largos periodos de tiempo

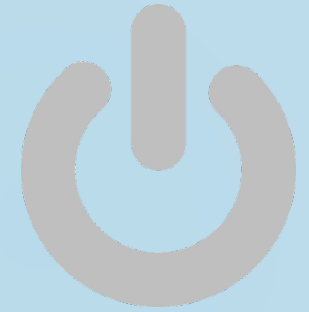


No dejes el móvil encendido cuando duermas



{ Si quieres saber más consulta la Guía de Buenas Prácticas completa en nuestra página web }

<http://www.lifegreentec.eu/es>



Buenas prácticas relativas a equipos de impresión e imagen

- ▶ Las impresoras suponían el **11% de las emisiones mundiales de CO₂** del sector TIC en el año 2002 y se espera que supongan el 12% en 2020 (*The Climate Group*) a pesar de las mejoras experimentadas en la eficiencia energética de los equipos
- ▶ Dentro de este grupo se puede distinguir:
 - ▶ Impresoras (de tinta y láser)
 - ▶ Equipos multifunción
 - ▶ Copiadoras
 - ▶ Fax
 - ▶ *Scanner*

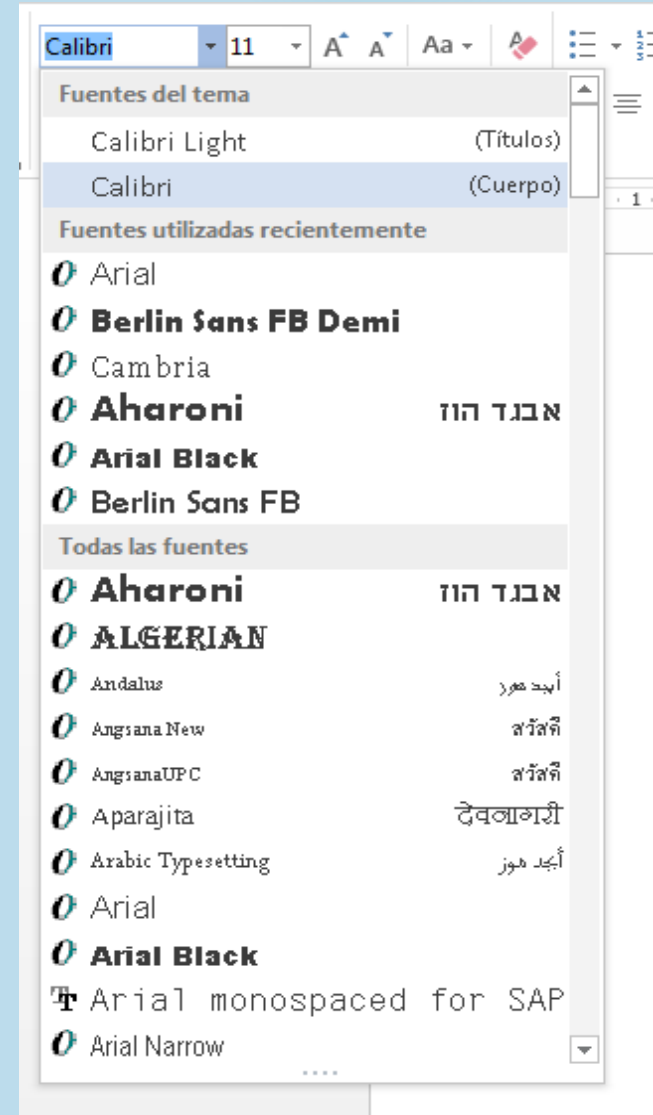


Equipos de impresión e imagen

Prácticas que recomendamos:

- ▶ Reducir el **número de impresoras** de las oficinas al indispensable.
- ▶ Adquirir dispositivos con **etiquetado de eficiencia energética** y/o funciones programables de modo *sleep* o ahorro de energía.
- ▶ Tener en cuenta los criterios de **compra verde** para la adquisición de equipos
- ▶ Configurar las impresoras, fax y otros equipos para **imprimir a doble cara** por defecto → permite ahorrar entre un 30% y un 50% de papel.
- ▶ Configurar las impresoras, fax y otros equipos para imprimir en **blanco y negro** por defecto y en color solo cuando sea necesario.
- ▶ Imprimir los **borradores** en baja calidad y en blanco y negro.

- ▶ Instalar programas o software para la gestión de los equipos que permitan optimizar su uso, reducir el consumo de energía, papel y tóner.
- ▶ Ubicar las impresoras de acuerdo con los **criterios técnicos y de uso** → es importante tener en cuenta instalarlas cerca de personas de edad mayor o de personas con dificultades de movilidad.
- ▶ Utilizar la **vista preliminar** del documento antes de imprimir para configurar el documento y evitar errores y espacios en blanco innecesarios.
- ▶ Recurrir a la opción de imprimir más de una página del documento en la misma hoja de papel → por ejemplo, en las presentaciones de *Power Point*.
- ▶ Configurar el **tipo de letra** para reducir el volumen del documento y el consumo de tinta.



▶ **Política Paperless:** evitar el consumo de papel cuando sea posible para ahorrar papel y espacio:

- ▶ Guardar páginas web como favoritas
- ▶ Optimizar espacio antes de imprimir, eliminando espacios en blanco
- ▶ Sistemas de firma digital y tramitación electrónica
- ▶ Eliminar páginas de separación entre capítulos
- ▶ Introducir mensajes invitando a no imprimir documentos cuando no sea necesario



- ▶ Reducir los **márgenes** del documento: en Word suelen ser de 2'5 cm y 3 cm, por lo tanto reducirlos a 2 cm incluso a 1'5 cm.
- ▶ Reducir el **interlineado** para reducir el volumen del documento.



¿Eres usuario de las TIC?

Aprende a usar tu IMPRESORA, FAX y FOTOCOPIADORA de manera eficiente

Si hacemos un uso responsable de las impresoras, fax y fotocopadoras reduciremos la huella de carbono

Imprime siempre a doble cara y en blanco y negro

No imprimas los borradores: optimiza espacio antes de imprimir

Política paperless: ahorra papel

No dejes espacios innecesarios en blanco



Adquiere dispositivos con etiquetado de eficiencia energética

Reduce el tamaño de la fuente y los márgenes para aprovechar el papel

{ Si quieres saber más consulta la Guía de Buenas Prácticas completa en nuestra página web }

<http://www.lifegreentlc.eu/es>

Buenas prácticas en la **gestión de la información y correo electrónico**

- ▶ El **ahorro energético** no sólo se produce en los equipos TIC, sino también en la forma en la que se gestiona la información
- ▶ La gestión de un mayor volumen de datos, el almacenamiento de datos innecesarios y los modos en cómo se realice la transmisión o se compartan los datos y archivos pueden tener también una incidencia en el consumo de energía



Prácticas que recomendamos:

- ▶ Utilizar programas de **compresión de archivos**. En Windows los más usuales son ZIP y RAR, además de ACE y ARJ. En Apple Mac el programa *Stuffit*.
- ▶ Optimizar o reducir los archivos que no necesitan una calidad óptima. Una buena forma es guardarlos en **formato PDF**.
- ▶ Evitar el envío de **correos electrónicos pesados** aun cuando se hayan comprimido los archivos. La mejor opción es compartir documentos a través de archivos como puedan ser *Wetransfer*, sistemas FTP, Google Drive, *Sharepoint*, etc.



- ▶ Para compartir fotografías y vídeos es conveniente **ajustar su calidad** al uso que se le vaya a dar. En el caso de que se necesite una buena calidad, es preferible compartirlas a través de un repositorio de imágenes o subiéndolas a galerías.
- ▶ Realizar **limpiezas periódicas** de archivos y correos electrónicos.
- ▶ **Evitar imprimir** correos electrónicos, borradores y documentos de gran extensión.
- ▶ Intentar realizar **búsquedas de información** por Internet que sean **refinadas** para reducir el número de opciones seleccionadas.





¿Eres usuario de las TIC?

Aprende a gestionar la INFORMACION y el CORREO ELECTRÓNICO de manera eficiente

Si hacemos una gestión responsable de la información y de los correos electrónicos reduciremos la huella de carbono

Comprime los archivos antes de enviarlos



No envíes correos electrónicos pesados



Realiza limpiezas periódicas de archivos y correos



Evita enviar fotos por correo, compártelas a través de Internet



Realiza búsquedas de información afinadas en Internet



Evita imprimir correos electrónicos, borradores y documentos muy extensos



Si quieres saber más consulta la Guía de Buenas Prácticas completa en nuestra página web

<http://www.lifegreentlc.eu/es>

¿ Eres usuario de las TIC ?

Tú puedes reducir su consumo energético y las emisiones de CO₂



[Aprende a gestionar la Información y el Correo Electrónico de manera eficiente](#)

[Aprende a usar tu impresora, fax y fotocopidora de manera eficiente](#)

[Aprende a usar tu Teléfono o Tablet de manera eficiente](#)

[Aprende a usar tu Ordenador de manera eficiente](#)



Muchas gracias

www.lifegreentec.eu

@lifegreentec

