Consejos para el ahorro energético en una oficina

* *Iluminación*:
  + Aprovechar la luz solar al máximo, mantenimiento abiertas cortinas y persianas.
  + Pintar las paredes de colores claros para que reflejen la luz.
  + No dejar luces encendidas en habitaciones desocupadas.
  + Utilizar para la iluminación lámparas fluorescentes o de bajo consumo.
* *Calefacción*:
  + Tener algún tipo de aislamiento térmico en paredes y techo.
  + No calentar en exceso. Mantener la temperatura a 20ºC.
  + Utilizar gas natural.
  + Apagar la calefacción por la noche.
* *Aire acondicionado*:
  + No enfriar en exceso. Mantener la temperatura a 25ºC.
  + Utilizar toldos y persianas.
  + Desconectar el aire acondicionado cuando no se use.
* *Baño*:
  + Usar calefones a gas.
  + No tener encendido permanentemente el calefón.
  + Usar duchas.
  + No prolongar inútilmente el tiempo de las duchas.
  + Verificar que no haya canillas que goteen.
* *Cocina*:
  + Ubicar la heladera lejos de los focos de calor.
  + No abrir la heladera inútilmente ni por tiempos prolongados.
  + Descongelar la heladera periódicamente.
  + Usar cocinas a gas.
  + No abrir innecesariamente la puerta del horno.
* *Lavadero*:
  + Lavar con agua fría o a baja temperatura.
  + Tratar de utilizar siempre el lavarropas y el secarropa a plena carga.
  + Aprovechar el sol para secar la ropa.
  + Evitar usar la plancha para pocas prendas.

Uso racional del agua

* Reparar cualquier canilla que gotee y cerrarlas correctamente.
* Bañar a las mascotas en un terreno que necesite riego.
* Al lavar la ropa, revisar que el nivel de agua corresponda al volumen de las prendas.
* Intentar bañarse en pocos minutos usando una ducha ahorradora de agua.
* Regar las plantas al anochecer.
* No lavar el auto con manguera.

RAEE: Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos

Contaminantes más peligrosos y sus efectos sobre la salud:

* **Cromo**: erupciones cutáneas, malestar de estómago y úlceras, problemas respiratorios, debilitamiento del sistema inmune, daño en los riñones e hígado, alteración del material genético, cáncer de pulmón, muerte.
* **Mercurio**: daño al sistema nervioso, daño a las funciones del cerebro, daño al adn y cromosomas, reacciones alérgicas, irritación de la piel, cansancio, y dolor de cabeza, efectos negativos en la reproducción, daño en el esperma, defectos de nacimientos y abortos.
* **Cadmio**: diarreas, dolor de estómago y vómitos severos, fallos en la reproducción y posibilidad de infertilidad, daño al sistema nervioso central, daño al sistema inmune, desordenes psicológicos, posible daño en el adn o desarrollo de cáncer, posibles daños a los huesos.
* **Plomo**: perturbación de la biosíntesis de hemoglobina y anemia, incremento de la presión sanguínea, daño a los riñones, abortos, perturbación del sistema nervioso, daño al cerebro, disminución de la fertilidad del hombre, disminución de las habilidades de aprendizaje de los niños, perturbación en el comportamiento de los niños, serios daños al sistema nervioso y al cerebro de los niños por nacer.
* **Selenio**: pelo quebradizo y uñas deformadas, sarpullidos, calor, hinchamiento de la piel y dolores agudos, quemaduras en los ojos, irritación y lagrimeo, muerte, acumulación de líquido en los pulmones, mal aliento, bronquitis, neumonía, asma bronquítica, náuseas, escalofríos, fiebre, dolor de cabeza, dolor de garganta, falta de aliento, conjuntivitis, vómitos, dolores abdominales, diarrea y agrandamiento del hígado.