

Normas generales

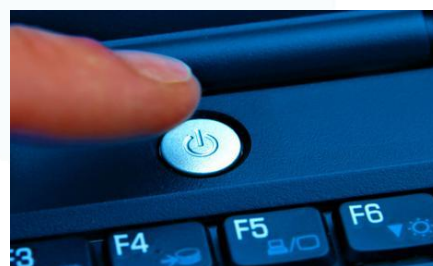
- **Apaga el equipo, a menos que esté compartiendo carpetas con otros usuarios, o utilice el escritorio remoto para acceder al equipo.** Antes de salir de la oficina, asegúrate de que el hardware y los periféricos adicionales estén apagados.
- **Enchufa todos los equipos en una regleta de enchufe inteligente** que le permite apagar todos los dispositivos periféricos.
- **Apaga el monitor en lugar de utilizar un protector de pantalla.**
- **Comparta el hardware donde sea apropiado y ahorre energía.**
- **Pon los ordenadores, fotocopiadoras y otras máquinas en modo stand-by** durante las horas de oficina.
- Comprueba las **opciones de gestión de energía** de su ordenador y monitor y configura los ajustes de ahorro de energía preferidos.
- **Apaga la impresora** si no la utiliza durante un período prolongado.
- **Cuanto menos papel utilices, menos energía desperdiciarás.** Si es posible, utiliza papel reciclado.
- **Imprime en ambas caras del papel** y/o imprime varias páginas en una sola hoja de papel.
- **Escanea y distribuye los documentos electrónicamente** en lugar de dar copias en papel.
- **Busca funciones de ahorro de energía y dúplex** en la máquina.

ORDENADORES, PORTÁTILES, MONITORES

Los equipos IT consumen más del 25% de toda la energía comercial global - los sistemas informáticos demandan más energía que antes, debido a factores como tarjetas de vídeo o procesadores más rápidos, discos duros más grandes y otros componentes. La buena noticia es que con unos pequeños ajustes podemos ahorrar una cantidad significativa de energía relacionada con el uso de nuestro ordenador.

Prueba los siguientes consejos en la oficina. No todos ellos se aplican a todas las máquinas e instalaciones, así que elige las que funcionen para ti.

- **80+ Fuente de alimentación** – Asegúrate de que la fuente de alimentación de tu ordenador esté certificada como 80 Plus, lo que significa que tiene una eficiencia de al menos el 80% ([consulte 80 Plus Power Supply Units](#)).
- **Reduce el brillo** - Reducir el brillo del monitor del ordenador también ahorra energía. Configura el monitor para que se apague o entre en el modo de ahorro de energía después de 20 minutos (o menos) de inactividad.
- **Apaga el monitor en lugar de utilizar un protector de pantalla** - Los protectores de pantalla no ahorran energía, así que apaga el monitor en su lugar.
- **Apaga el ordenador**, a menos que comparta carpetas con otros usuarios o utiliza el escritorio remoto para acceder al equipo. Antes de salir de la oficina, **asegúrate de que todo el hardware y los periféricos adicionales estén apagados**.
- **Enchufa todos los equipos en un enchufe inteligente**
Una regleta le permite conectar el ordenador a la toma de corriente principal y varios otros dispositivos a las otras ranuras de la regleta. Cuando el ordenador está encendido, las otras tomas de corriente reciben energía y cuando se apaga el ordenador, se corta la alimentación del monitor, las impresoras, los altavoces, el router de Internet y cualquier equipo periférico.
- **Stand-by** – Pon los ordenadores, fotocopiadoras y otras máquinas en modo de stand-by/suspensión durante las horas de oficina. Pero asegúrate de que todos los equipos estén apagados (apagados en la red eléctrica) al final del día en lugar de dejarlos en modo de espera.



IMPRIMIR Y FOTOCOPIAR

Tanto las impresoras como las copadoras consumen mucha energía. Para reducir la cantidad de energía que usan, aquí hay algunas cosas que deben tener en cuenta.

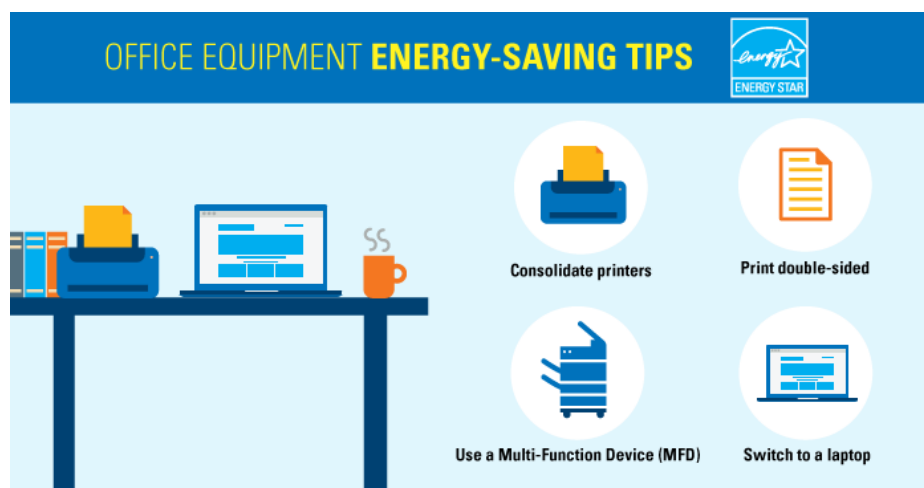
- En el caso de impresoras y copadoras, active las **funciones de ahorro de energía** como el modo de reposo, el dúplex y el apagado automático como ajustes predeterminados.
- **Utiliza la configuración de administración de energía recomendada para apagar las impresoras o pasar al modo de hibernación cuando la máquina no esté en uso.** Apaga las impresoras por la noche si no dispone de una función de apagado automático.
- **Ten en cuenta el uso de papel** – Considera cuánta energía se necesita para hacer papel nuevo: ¡aproximadamente 15 vatios-hora por hoja! Por lo tanto, cuanto menos papel utilices, menos energía desperdiciarás. Si es posible, utiliza papel reciclado.
- **No imprimas todo**, a menos que sea absolutamente necesario.
- **Vista previa antes de imprimir** - Comprueba si hay páginas que no valga la pena imprimir.
- **Imprimir y copiar por ambas caras del papel** – El dúplex se encuentra normalmente en el menú. "Las organizaciones pueden reducir los costes anuales de papel en un 30% seleccionando la impresión dúplex como opción por defecto." (por Gartner)
- **Imprimir varias páginas en una hoja de papel** - Esto es particularmente útil cuando se imprimen diapositivas de conferencia - cuatro diapositivas por página todavía se pueden leer.
- **Imprime en escala de grises en lugar de a color** – esto es una forma fácil de ahorrar tinta de color.
- **Las impresoras láser consumen más energía** - Aunque tienen muchas ventajas, por ejemplo, una calidad de impresión superior, definitivamente no ahorran energía, incluso durante el modo stand-by. Si desea ahorrar energía, una impresora de inyección de tinta o una impresora láser aunque es más lenta es una mejor opción.
- **Escanea y distribuye** documentos electrónicamente en lugar de copias en papel.



- **Controla tus hábitos de impresión** con una herramienta de conocimiento de la impresión: mira tu uso de la impresión mediante una interfaz de escritorio sencilla e interactiva y toma medidas para mejorar el comportamiento de la impresión.

MENOS EQUIPOS, MENOS ENERGÍA

- **Utiliza impresoras para grupos de trabajo y dispositivos multifuncionales que** imprimen, escanean y copian; pueden ahorrar energía en comparación con muchas impresoras individuales.
- **Comparte el hardware cuando sea apropiado** - El hardware como impresoras, escáneres o routers que están conectados a un sistema informático también utilizan energía. Una manera de ahorrar energía es compartir estos dispositivos siempre que sea posible.



ÁPAGA LOS EQUIPOS CUANDO NO ESTÉN EN USO

- **Apaga el monitor** si no vas a utilizar tu ordenador durante más de 15-20 minutos. Apaga la CPU y el monitor si no vas a utilizar tu ordenador durante más de 2 horas.
- **Configura tu monitor** para que se apague o entre en el modo de ahorro de energía después de 20 minutos (o menos) de inactividad.
- **Desactiva los dispositivos que no son necesarios** - Los portátiles vienen con todo tipo de dispositivos que un usuario puede no necesitar y estos



dispositivos - si están habilitados - consumen energía. Si utilizas el adaptador de red integrado y un cable para conectarse a Internet, es probable que no necesites Wi-Fi, Bluetooth o infrarrojos.

- **El modo stand-by no ahorra energía:** si no utilizas la impresora durante un período prolongado, apágala, no consumirá más energía para encenderla que durante el modo de espera.
- **Apaga la fotocopiadora cuando no esté en uso** - No hace que la máquina se desgaste más rápido.

TAMBIÉN PUEDES....

- Descarga gratuitamente de Internet, un **software para tu ordenador, de ahorro de energía** que incluye diferentes esquemas de energía personalizables. Con estos puedes ahorrar energía apagando automáticamente el monitor, el disco duro y todo el ordenador después de un cierto periodo de tiempo.
- Configura la configuración de borrador rápido como predeterminada. De esta manera, ahorrarás tinta sin la molestia de configurar un borrador rápido cada vez que imprima.
- **Comprar productos energéticamente eficientes** - Al elegir productos eficientes en el uso de la energía, puedes ahorrar energía desde el principio 😊. Busque logotipos como el de Energy Star en el hardware del ordenador, ya que ofrece una buena eficiencia energética, o compre equipos compatibles con EnergyStar 4.0, ya que esas especificaciones son muy estrictas en cuanto al uso de la energía. Una computadora EnergyStar 4.0 utiliza aproximadamente el 25% de la energía que una máquina que no es EnergyStar puede utilizar.



¿SABÍAS QUÉ?

Mucha gente piensa que apagar un ordenador reducirá su vida útil y también necesita más energía para apagarlo y volverlo a encender, que para ponerlo en modo de hibernación.

- De hecho, **la pequeña cantidad de energía que el ordenador necesita para arrancar es todavía menor que la energía utilizada cuando la máquina está funcionando durante largos períodos de tiempo.** Y cuanto menos tiempo esté encendido su ordenador, más tiempo durará. Los ordenadores también producen calor, por lo que apagarlos reduce la energía utilizada para refrigerar en verano. La desconexión de las máquinas de impresión y copiado tampoco hace que se desgasten más rápidamente.

- Los monitores ENERGY STAR consumen 2 vatios o menos en el modo de reposo.
- Una impresora y altavoces en reposo pueden drenar fácilmente 40 vatios.

CONSEJOS PARA CAMPEONES

- Obtenga más información sobre **cómo cambiar la configuración de administración de energía del equipo**. Los usuarios de Windows deben buscar la configuración de Opciones de energía en el Panel de control y realizar los ajustes necesarios para ahorrar energía durante el funcionamiento del equipo. Los usuarios de Mac necesitan ajustar las preferencias de ahorro de energía y reducir el tiempo que tarda el ordenador en pasar al modo de suspensión.
- Aprovecha las últimas **funciones de ahorro de energía de las fotocopiadoras** digitales que te permiten programar las horas y los días de uso.
- Ayudar a los usuarios a ser **más conscientes en sus hábitos de impresión y fotocopiado**.
- Asegúrate de que todos en la oficina **conozcan y utilicen las prácticas de ahorro de energía**.



LECTURAS E IDEAS ADICIONALES

[Energy efficient office buildings - Guidelines](#)

FUENTES

Antal, O., Vadovics E. (2005) Zöld iroda kézikönyv. [Green Office Handbook]. KÖVET-INEM Hungária, HU

<http://www.ghacks.net>

<http://energy.gov>

<https://www.printgreener.com>

<http://www.inkandmedialtd.co.uk>

<http://www.clubcopying.co.uk>

IMÁGENES

<https://www.downloadcloud.com>, <http://eincyclopedia.wikia.com>, <https://www.xerox.com>,
<https://www.energystar.gov>, <https://www.lifewire.com>, <https://www.labelident.eu>,
<https://www.energymatters.com.au>