



Manuales de buenas prácticas ambientales

Auxiliar de ayuda a domicilio



Colección: MANUALES DE BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES
Título: AUXILIAR DE AYUDA A DOMICILIO
Edita: GOBIERNO DE NAVARRA
DEPARTAMENTO DE MEDIO AMBIENTE, ORDENACIÓN DEL TERRITORIO Y VIVIENDA
Colabora: SERVICIO NAVARRO DE EMPLEO

Textos: CONCHA FERNÁNDEZ DE PINEDO
Coordinación técnica: NAVARRA DE MEDIO AMBIENTE INDUSTRIAL S.A.
Diseño gráfico: JAVIER ARBILLA
Fotografía: ANTONIO ARENAL

Nº de ejemplares: 2000

Depósito legal: NA.1693-2001

Impreso en papel ecológico

P R E S E N T A C I Ó N

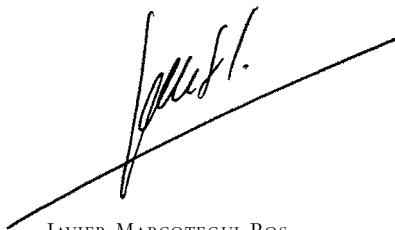


El Gobierno de Navarra, a través de la publicación de estos manuales de buenas prácticas ambientales, avanza en el cumplimiento de tres objetivos fundamentales que tiene marcados para esta legislatura: La mejora del medio natural, el fomento de una actividad industrial más respetuosa con los ecosistemas y la aplicación del principio de responsabilidad compartida en la conservación de la naturaleza.

El Departamento de Medio Ambiente, Ordenación del Territorio y Vivienda viene impulsando decididamente desde hace años los programas de formación y educación ambiental dirigidos a todos los sectores sociales, sin olvidar la vertiente económica. Es en este campo donde la labor de la empresa pública Navarra de Medio Ambiente Industrial S.A. (NAMAINSA) tiene una especial importancia como elemento dinamizador para lograr que la conciencia ambiental esté cada vez más presente en los diferentes niveles productivos.

Por tanto, resulta imprescindible acercar el medio ambiente a las actividades económicas y las actividades económicas, al medio ambiente. Y ambas, al progreso social para hacer efectivo el criterio de desarrollo sostenible definido en Río de Janeiro. La formación es una vía especialmente adecuada. Con estos manuales pretendemos ofrecer los contenidos necesarios para la integración de los conocimientos sobre el medio ambiente en la necesaria formación ocupacional y continua del mundo laboral, a través de la aplicación de códigos de buenas prácticas en varias profesiones.

Queda, sin duda, mucha tarea por cumplir en esta apasionante labor de configurar políticas de desarrollo sostenible. Estos manuales son nuestra aportación, creemos que humilde, pero confiamos que sean útiles, para alcanzar ese trascendental objetivo.



JAVIER MARCOTEGUI ROS

CONSEJERO DE MEDIO AMBIENTE, ORDENACIÓN DEL TERRITORIO Y VIVIENDA

GOBIERNO DE NAVARRA



I N T R O D U C C I Ó N

Este manual va dirigido a profesionales, formadores y alumnado que desarrollan sus actividades como auxiliares de ayuda a domicilio, y por extensión a cualquier persona interesada.

En la actividad se desarrollan las tareas asistenciales y domésticas en domicilios en los que hay personas asistidas, para lo que se emplean recursos materiales además de energía y agua y se manejan algunos productos peligrosos (medicamentos, limpiadores o desinfectantes). Los desechos generados en la actividad son residuos domésticos y una parte muy reducida son residuos peligrosos.

El potencial impacto negativo tiene relación con el exceso en el consumo de recursos y con la producción de residuos y su incorrecta gestión.

La oportunidad de introducir mejoras ambientales es clara por la sencillez de las medidas a poner en práctica.

Este manual pretende sensibilizar sobre la afección que generamos al medio ambiente, desde nuestras profesiones más comunes, aportando soluciones mediante el conocimiento de la actividad y la propuesta de prácticas ambientales correctas.

El manual se ha elaborado tomando como base el certificado de profesionalidad de la ocupación de auxiliar de ayuda a domicilio (Real Decreto 331/1997, de 7 de marzo) y contando con profesionales expertas en la formación ocupacional.

El puesto de trabajo

PERFIL PROFESIONAL



El trabajo consiste en colaborar en la planificación y coordinación de los casos asistenciales con el equipo de profesionales, identificando las necesidades de la persona asistida, garantizando la cobertura de la misma en los ámbitos físico, psíquico y social y en aspectos como alimentación, higiene, sanitarios y administrativos.

Le corresponde:

- Contribuir al seguimiento de los casos asistenciales con el trabajador social y otros profesionales de servicios sociales.
- Controlar los hábitos alimenticios.
- Asegurar la higiene personal.
- Realizar la limpieza del hogar.
- Atender las necesidades afectivas, físicas y sociales.
- Contribuir a la integración social.
- Gestionar la documentación y el mantenimiento del hogar.

RECURSOS QUE UTILIZA

• Vivienda:

Iluminación, ventilación, instalaciones de agua y gas, instalación eléctrica.

• Equipo y maquinaria:

Todo tipo de electrodomésticos y útiles del hogar.

• Herramientas y utillaje:

Buscapersonas, teléfono, aparatos utilizados en el sistema de telealarma, herramientas domésticas, de aseo personal, de





menaje y cocina, sillas de ruedas, bastones, sondas-goteros.

- **Material de consumo:**

De higiene personal, de cocina, de limpieza, agendas, impresos, etc.

- **Agua.**

- **Energía (gas, combustible, electricidad).**

DESECHOS QUE GENERA

- **Residuos urbanos:**

De recogida domiciliaria:

Papel y cartón, briks, latas, envases de plástico, botellas y tarros de vidrio, residuos orgánicos, ropa y trapos, pequeños electrodomésticos, voluminosos (muebles y electrodomésticos).

De recogida especial:

Medicamentos, radiografías, tubos fluorescentes, aerosoles, productos de limpieza y desinfección y sus envases, pilas, aceites de fritura usados, tubos y botes de pintura, disolventes, ceras, barnices.



Efectos sobre el Medio Ambiente

En el desarrollo de la actividad se contribuye a distintos problemas ambientales, en la forma que a continuación se indica:

AGOTAMIENTO DE RECURSOS

- Con el consumo de energía producida en centrales de combustión de carbón.
- Consumiendo pescados de tamaños inferiores a lo permitido.
- Eligiendo muebles de maderas procedentes de explotaciones que explían los bosques.
- Despilfarrando agua.
- No usando papel reciclado, con lo que se propicia que se tengan que cortar árboles.

CALENTAMIENTO GLOBAL

- Con sistemas de calefacción a base de combustión de gasoil.
- Usando pinturas y disolventes con *COV.

REDUCCIÓN DE LA CAPA DE OZONO

- Usando aerosoles con gases que deterioran la capa de ozono.
- Comprando frigoríficos con refrigerantes a base de *CFC o HCFC.
- Comprando productos en bandejas de poliestireno (corcho blanco) fabricado con CFC.

CONTAMINACIÓN DEL AGUA

- Vertiendo el aceite de fritura por el desagüe.
- Usando detergentes con fosfatos.
- No evitando vegetales en cuya producción se emplee un exceso de abonos que acaban contaminando el agua.
- Usando colorantes del agua de las cisternas del WC, son innecesarios y contaminan el agua.
- Comprando papel o papel higiénico blanqueados con cloro.

RESIDUOS

- No separando adecuadamente los residuos.
- No reutilizando, ni reciclando.
- Tirando las pilas usadas con el resto de desperdicios, en lugar de depositarlas en los contenedores destinados para darles una gestión ambiental correcta.
- Usando papel de aluminio cuando se podría sustituir por fiambreras o envases reciclados de vidrio.
- Comprando productos con envases excesivos, no retornables.

*CFC: Cloro Fluoro Carbonados.

*COV: Compuestos Orgánicos Volátiles.

*PVC: Policloruro de Vinilo.

*PCB: Policlorobifenilos.

Buenas prácticas ambientales de la ocupación

- Emplear materiales y productos con certificaciones que garanticen una gestión ambiental adecuada.
- Evitar materiales fabricados con sustancias que produzcan emisiones tóxicas (tableros de aglomerado con adhesivos con formaldehído, madera impregnada con disolventes que afectan a las vías respiratorias, etc.).
- Elegir útiles provenientes de recursos renovables, obtenidos o fabricados por medio de procesos que supongan un mínimo empleo de agua y energía, y en lo posible, materiales y productos elaborados con elementos reciclados.
- Desarrollar prácticas respetuosas con el medio como ahorro de materiales, agua y energía.
- Conocer y cumplir la normativa ambiental que le afecta (Ordenanza Reguladora de la Gestión de Residuos Urbanos, normativa sobre vertidos).
- Reducir la producción de residuos.
- Gestionar los residuos de manera que se evite el daño ambiental.



Buenas prácticas en la utilización de los recursos

APROVISIONAMIENTO



Vivienda:

- Emplear elementos con materiales exentos de emanaciones nocivas, duraderos, transpirables, resistentes a las variaciones de temperatura, fácilmente reparables, obtenidos con materias renovables, y reciclables.

Maquinaria, equipos y utensilios:

- Adquirir equipos y maquinaria que tengan los efectos menos negativos para el medio (con fluidos refrigerantes no destructores de la capa de ozono, con bajo consumo de energía y agua, menos ruidosos, etc.).
- Cocinas, calentadores de agua y calefacciones de gas gastan menos energía que los eléctricos.
- Elegir herramientas y útiles más duraderos y con menos consumo, en su elaboración, de recursos no renovables y energía.
- No emplear recipientes con recubrimientos de sustancias que puedan ceder emisiones nocivas.
- Emplear utensilios de cocina de hierro o acero inoxidable en vez de aluminio, ya que pueden causar problemas sanitarios si reacciona con ácidos; y la obtención del aluminio supone un mayor gasto energético.

Materias y productos:

- Conocer el significado de los símbolos o marcas “ecológicas” como las ecoetiquetas de: AENOR Medio Ambiente, Angel Azul, Certificación FSC (Consejo de Gestión Forestal), Distintivo de Garantía de Calidad Ambiental, Etiqueta ecológica de la Unión Europea, Cisne Escandinavo, etc.



- Elegir, en lo posible, materias primas y productos alimenticios de temporada, frescos, sin conservantes, no procesados o refinados, etc.

- Comprar pilas recargables.

- Evitar la compra de pilas con sustancias tóxicas como cadmio o mercurio.

- Utilizar, en lo posible, productos con envases fabricados con materiales reciclados, biodegradables y que puedan ser retornables a los proveedores.

- Evitar la compra de productos en aerosoles; los recipientes rociadores con otros sistemas son tan eficaces y menos dañinos para el medio.

- Comprar evitando el exceso de envoltorios, bandejas y en envases de un tamaño que permita reducir la producción de residuos de envases.

- Comprar productos concentrados, tienen envases de menor tamaño.

- Llevar, para hacer la compra, carrito o cesta propios, bolsas de varios usos para reducir la generación de residuos.



Papel:

- Adquirir papel y papel higiénico reciclados.

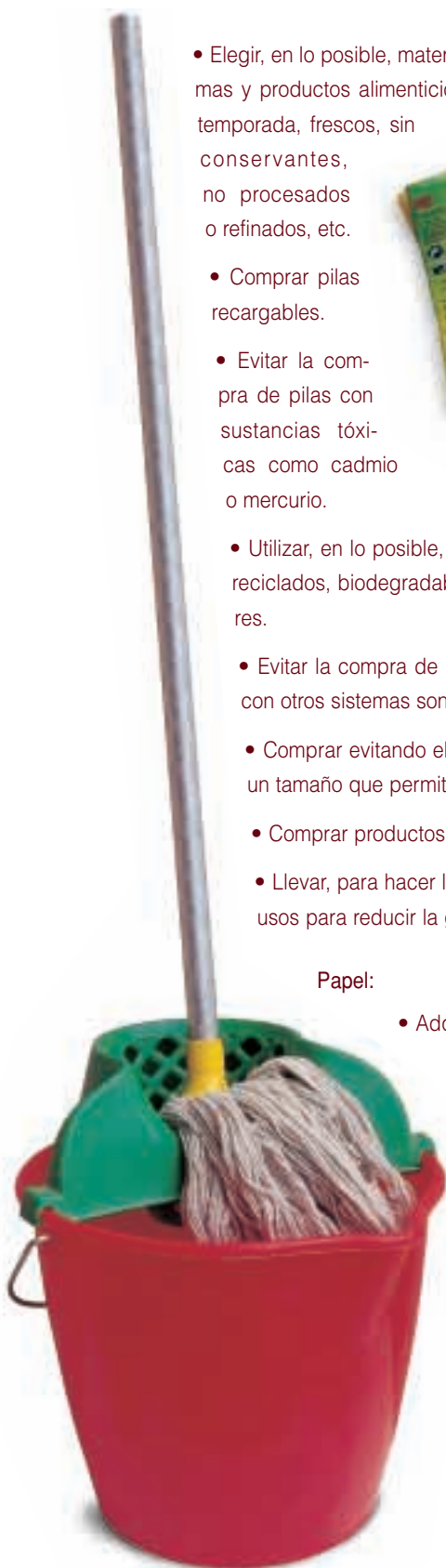
- Evitar el papel de aluminio y los recubrimientos plásticos, sustituirlos por recipientes, por ejemplo fiambreras, que se puedan reutilizar.

- Evitar la compra de servilletas y rollos de papel, sustituirlos por tejidos naturales.

Productos de limpieza y desinfección:

- Conocer los símbolos de peligrosidad y toxicidad.

- Comprobar que los productos están correctamente etiquetados, con instrucciones claras de manejo (seguridad y medio ambiente, requisitos de almacenamiento, fechas de caducidad, actuaciones en caso de intoxicación, etc.).





- Elegir los productos y materiales de limpieza de las instalaciones entre los menos agresivos con el medio (detergentes biodegradables, sin fosfatos ni cloro; limpiadores no corrosivos; etc.).



ALMACENAMIENTO



- Garantizar que los elementos almacenados puedan ser identificados correctamente.
- Cerrar y etiquetar adecuadamente los recipientes de productos peligrosos para evitar riesgos.
- Observar los requisitos de almacenamiento de cada materia o producto.
- Aislar los productos peligrosos del resto para evitar riesgos y la producción de residuos por contaminación.
- Evitar la caducidad de productos.
- Reducir el almacenamiento de medicamentos, entregar los sobrantes de los tratamientos y los caducados en los Puntos Verdes o en farmacias.



Uso _____



- Evitar la mala utilización y el derroche.
- Buscar la idoneidad del uso también desde una perspectiva medioambiental y, en su caso, valorar las posibilidades de sustitución.



- Separar los residuos y acondicionar un contenedor para depositar cada tipo de residuo en función de las posibilidades y requisitos de gestión.

Materias y productos:

- Reducir el uso de papel de cocina y servilletas de papel. Sustituirlos por trapos y servilletas de tela.
- Calcular correctamente las cantidades, en la elaboración de alimentos para evitar sobras y aprovechar al máximo las materias para reducir los residuos.
- Tratar de forma adecuada (envasado, refrigeración, congelación) los alimentos sobrantes, para que puedan ser utilizados con posterioridad.



- Reutilizar las bolsas de plástico en las que se trasladan las compras como bolsas de basura.

Productos de limpieza:

- Emplear los productos químicos más inocuos y cuidar la dosificación recomendada por el fabricante para reducir la peligrosidad de los residuos.
- Leer atentamente y seguir las instrucciones de uso de los productos.
- Utilizar los productos hasta vaciar por completo los envases para evitar contaminación.



Agua:

- Evitar el despilfarro de agua cerrando bien los grifos.
- Instalar dispositivos limitadores de presión, difusores y temporizadores para disminuir el consumo de agua.
- Reducir el volumen de las cisternas del WC (moviendo la boya, o introduciendo una botella con arena), de forma que manteniéndose la eficacia limpiadora se reduzca el consumo de agua.
- Utilizar la ducha con preferencia al baño y no dejar correr el agua durante lavados de manos, cepillado de dientes, afeitado, etc.
- Procurar la limpieza óptima de verduras y otros alimentos en barreños y no con agua en continuo, además el agua así empleada puede servir para regar las plantas.
- Evitar la utilización de lavadoras y lavavajillas a media carga y seleccionar en cada caso los programas más adecuados en relación con el ahorro de agua.



Energía:

- En el uso de electrodomésticos cargar al completo los lavavajillas; cerrar bien hornos y cámaras frigoríficas; evitar abrir los hornos y frigoríficos innecesariamente; evitar introducir productos aún calientes en los frigoríficos.
- Apagar televisores y equipos de música cuando no se les preste atención, para ahorrar energía.
- Al cocinar emplear recipientes y ollas adecuados al tamaño del fogón, tapar los recipientes y cazuelas; si la cocina es eléctrica se puede apagar unos minutos antes de acabar la cocción para aprovechar el calor residual.
- En la iluminación aprovechar al máximo la luz natural, acabar las paredes en blanco, colocar temporizadores, emplear lámparas de bajo consumo, si se usan





tubos fluorescentes no apagarlos y encenderlos con frecuencia, ya que el mayor consumo se produce en el encendido, apagar las luces de las habitaciones cuando no se utilizan.

- En la calefacción, climatización y agua caliente aislar térmicamente instalaciones, ventanas y conducciones de climatización, regular los termostatos a la temperatura necesaria en cada caso.

MANTENIMIENTO

- Realizar revisiones regulares de los equipos de climatización y agua caliente para optimizar el consumo de agua y energía y minimizar la emisión de gases de los CFC (gases refrigerantes que destruyen la capa de ozono).
- Limpiar periódicamente las lámparas y luminarias.
- Limpiar frecuentemente hornos, fuegos y placas para evitar que las grasas impidan la transmisión de calor.



- Realizar inspecciones de la instalación de fontanería para detectar fugas y sobreconsumos de agua por averías.
- Mantener limpias las juntas de las puertas de los frigoríficos de forma que cierren herméticamente y limpiar al menos una vez al año los serpentines.



Buenas prácticas en el manejo de los residuos

Se contribuye a una gestión ambientalmente correcta de los residuos:

- Utilizando elementos que contengan materiales reciclados como plásticos y papel reciclados.
- Utilizando productos cuyos envases posean una elevada aptitud para ser reciclados.
- Rechazando los materiales que se transforman en residuos tóxicos o peligrosos al final de su uso, como los elementos organoclorados (PVC, CFC).
- Con un manejo de los residuos que evite daños ambientales y a la salud de las personas.
- Informándose de las características de los residuos y de los requisitos para su correcta gestión.
- Cumpliendo la normativa lo que supone:
 - Separar correctamente los residuos.
 - Presentar por separado o en recipientes especiales los residuos susceptibles de distintos aprovechamientos o que sean objeto de recogidas específicas.



- Depositar los residuos en los contenedores determinados para ello.
- Seguir las pautas establecidas en el caso de residuos objeto de servicios de recogida especial.

RESIDUOS URBANOS. RECOGIDA DOMICILIARIA _____

Estos residuos son objeto de recogida domiciliaria para lo que se depositarán en los contenedores adecuados o se observarán las normas que en cada caso determine la Mancomunidad de conformidad con la normativa legal vigente.

RESIDUOS URBANOS. RECOGIDA ESPECIAL _____

Tanto para los productos como para los envases y los materiales contaminados con estos productos.

Buenas prácticas son las siguientes actuaciones:

- Separar correctamente los residuos.
- Identificar los contenedores con una etiqueta.
- Depositar estos residuos en el "Punto Verde" o en los puntos de entrega determinados para ese fin desde donde puedan ser entregados para su gestión por gestores autorizados.

VERTIDOS LÍQUIDOS _____

Cumplir la normativa (Decreto Foral 55/1990. Limitaciones al vertido de aguas residuales a colectores) que prohíbe verter a la red de colectores públicos:

- Materias que impidan el correcto funcionamiento o el mantenimiento de los colectores (restos de comidas, aceites, pañales, etc.).
- Sólidos, líquidos o gases combustibles, inflamables o explosivos; ni irritantes, corrosivos o tóxicos.



¿Qué hacer con los residuos?

DEPOSITAR	RESIDUOS	RECOMENDACIONES
Contenedor de papel y cartón	Periódicos, revistas, catálogos, cartas, cartones embalajes, hueveras y otros envases de cartón.	No echar papeles sucios ni bolsas de plástico. Doblar los cartones.
Contenedor de vidrio	Botellas y botellines. Tarras y botes de cristal.	Quitar tapas, tapones y corchos. Limpiar los recipientes antes de echarlos al contenedor.
Contenedor de envases	Latas. Briks. Envases plásticos. Bolsas de plástico.	Aplastar los briks Escurrir o limpiar los envases antes de echarlos al contenedor.
Receptáculo en contenedor de vidrio Pequeño contenedor Establecimientos de venta	Pilas.	No echarlas en ningún otro contenedor.
Farmacias	Medicamentos.	No echarlos en ningún otro contenedor.
Contenedor de materia orgánica y resto	Materia orgánica (restos de comida). Papeles sucios y trapos sucios. Pañales.	Bolsas cerradas para evitar ensuciar los contenedores.
Punto verde	Aceites de fritura inutilizables. Filtros de campanas. Pinturas, disolventes, decapantes. Baterías, aceites, filtros, anti-congelantes y otros fluidos de automóviles. Fluorescentes. Medicamentos. Aerosoles. Pilas. Pequeños electrodomésticos, ropa, madera, juguetes. Envases.	Centro comercial EROSKI. Polígono Agustinos. Horario: lunes - sábados de 10 a 22 h.
 Llamar por teléfono para recogida a puerta	Voluminosos: Electrodomésticos, muebles, trapos y ropa.	Traperos de EMAÚS Comarca de Pamplona: 948 302 898 Estella: 948 550 554 Resto Navarra: Mancomunidad de Residuos respectiva.

Direcciones de interés

DIRECCIONES DE INTERÉS	PARA SABER MÁS SOBRE
IDAE Instituto para la diversificación y Ahorro de la Energía Pº de la Castellana, 95 - 28071 Madrid Tel.: 91 5568415 http://www.idae.es	ENERGÍA
Agencia energética del Ayuntamiento de Pamplona C/Mayor, 20 Bajo - 31001 Pamplona Tel.: 948 229 542	ENERGÍA
AENOR (Asociación española de normalización y certificación) C/Fernández de la Hoz, 52 - 28010 Madrid Tel.: 91 3104851 http://www.aenor.es	ECOETIQUETAS
Departamento de Medio Ambiente del Gobierno de Navarra C/Alhóndiga, 1 - 31002 Pamplona Tel.: 948 427 638 http://www.cfnavarra.es/MEDIOAMBIENTE/calidadindex.htm	INFORMACIÓN GENERAL
Gestores de Residuos autorizados por el Gobierno de Navarra http://www.cfnavarra.es/MEDIOAMBIENTE/calidad/GestRes/index.htm	RESIDUOS
Cámara de Comercio e Industria de Navarra C/General Chinchilla, 2 - 31002 Pamplona Tel.: 948 077 070 (centralita) C/Sancho el Fuerte, 10 - 31500 Tudela Tel.: 948 411 859 http://www.camaranavarra.com	INFORMACIÓN GENERAL
Bolsa de subproductos Cámara de Comercio e Industria de Navarra http://www.cscamaras.es.bolsa	RECICLAJE

MANCOMUNIDADES PARA LA GESTIÓN DE RESIDUOS URBANOS	LOCALIDAD	TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE
Comarca de Pamplona	Pamplona	948 423 242
Bortzirriak	Etxalar	948 635 254
Baztán	Elizondo	948 580 006
Goizueta-Arano	Goizueta	948 514 006
Alto Araxes	Arriba Atallo	948 513 087
Leiza-Larraun	Leitza	948 510 009
Malda-Erreka	Santesteban	948 451 746
Sakana	Lakuntza	948 464 853
Zona 10	Aoiz	948 336 005
Luzaide-Valcarlos	Luzaide/Valcarlos	948 790 117
Bidausi	Aribe	948 764 008
Eska-Salazar	Navascués	948 470 008
Comarca de Sangüesa	Sangüesa	948 871 247
Montejurra	Estella	948 552 250
Arga Valdizarbe	Puente la Reina	948 340 722
Mairaga	Tafalla	948 703 305
Ribera Alta	Peralta	948 713 179
Valle del Aragón	Carcastillo	948 725 111
Ribera	Tudela	948 411 894

Manuales de buenas prácticas ambientales

Auxiliar de ayuda a domicilio



Impreso en papel ecológico