

Guía de prácticas sostenibles



Haciendo el CBM más sostenible

¡Os presentamos la *Guía de prácticas sostenibles* del CBM! Como institución, reconocemos la importancia de contribuir al bienestar y salud global y preservar nuestro entorno mientras hacemos ciencia de la mayor calidad.

Este manual, que iremos actualizando, tiene como objetivo inspirar cambios significativos que nos lleven hacia la sostenibilidad en cada aspecto de nuestras operaciones.

A través de prácticas respetuosas con el medio ambiente y decisiones conscientes, aspiramos a liderar no solo en la vanguardia de la investigación biológica, sino también en la promoción de un futuro más verde y sostenible.

Si tienes ideas, sugerencias o dudas puedes ponerte en contacto a través del email sostenibilidad@cbm.csic.es.

¿Por qué es importante ser sostenible?



Adoptar prácticas sostenibles en la investigación biológica conlleva una serie de ventajas que abarcan desde el ámbito medioambiental hasta el económico y social, como por ejemplo:

Ventaja #1

Preservación del medio ambiente.

Reducción de la huella de carbono y de la generación de residuos.

Minimización del impacto negativo en recursos naturales, como agua y suelo.

Ventaja #2

Ahorro de recursos y eficiencia energética.

Reducción de costes mediante uso eficiente de la energía.

Ventaja #3

Responsabilidad social.

Mejora de la reputación del centro. Contribución al bienestar de la comunidad local y global. Fomento de la conciencia social y participación ciudadana.



Ventaja #4

Cumplimiento normativo.

Adaptación a las regulaciones y normativas ambientales, evitando posibles sanciones asociadas a prácticas no sostenibles.

Ventaja #5


Acceso a financiación y oportunidades.

Atracción de fondos y recursos para proyectos sostenibles.

Ventaja #6

Fomento de la investigación innovadora.

Estímulo a la adopción de tecnologías limpias y procesos más avanzados.



¿Cómo ser
sostenible en
el laboratorio?



Objetivo #1 Ahorra energía



- Apaga los equipos (centrífugas, baños, PCRs...) y las luces cuando no sean necesarios.
- No dejes las estufas permanentemente encendidas si no se están usando. Enciéndelas un rato antes de su uso y apágalas al finalizar.
- Comparte cuando sea posible con otros laboratorios el uso de incubadores y otros equipos y apaga los que no estén en uso.
- Elimina material inutilizable de los congeladores -80°C y -20°C y retira el hielo acumulado con regularidad.
- Evita el uso del montacargas, a no ser que transportes material.
- Si no vas a trabajar en remoto, apaga el ordenador cuando acabes tu jornada.



Objetivo #2 Reduce el consumo de agua



- Usa el agua desionizada (Milli-Q) de forma moderada y sólo cuando sea estrictamente necesario. Por cada litro de agua Milli-Q que se produce, se requieren unos tres litros de agua.
- Algunas aplicaciones no necesitan material estéril, así que considera si necesitas autoclavar todo el material.

Objetivo #3 Reemplaza, Reduce, Reusa, Recicla



- Planea bien tus experimentos e intenta usar el mínimo material de plástico posible. Busca alternativas en vidrio (ej. pipetas, botellas...)
- Reusa el material de plástico que se pueda lavar (ej. tubos Falcon, placas) para aplicaciones menos estrictas.
- Desecha los plásticos reciclables en el contenedor amarillo (ver infografías disponibles si tienes dudas).
- Usa los bufferes y medios disponibles en los servicios de Biotecnología de Proteínas y Cultivos en vez de comprarlos. Así, además de generar menos residuos de plástico, reducimos la huella de carbono debida a su transporte.



Objetivo #4 Reduce los residuos tóxicos



- Almacena adecuadamente tus residuos tóxicos. Cuando dudes, pide ayuda a seguridad biológica (sbiologica@cbm.csic.es).
- Busca alternativas a algunos reactivos tóxicos (ej. etanol en lugar de metanol...).*
- Si vas a usar esporádicamente un químico tóxico, intenta averiguar si alguien en el CBM también lo usa para compartir su uso, en vez de comprarlo para que se quede en la estantería.
- Intenta reducir la escala de tus experimentos cuando sea posible para generar menos residuos.

*<https://www.mygreenlab.org/green-chemistry3.html>

Objetivo #5 Compra sostenible

- Compra equipos con alta eficiencia energética.
- Intenta agrupar pedidos y comprar en lotes para reducir la huella de carbono del transporte.
- Busca alternativas más sostenibles para tus productos: usa las etiquetas ecológicas ACT.*

*<https://actdatabase.mygreenlab.org>



Entre todos lograremos hacer
el CBM más sostenible.

**¡Gracias por tu
colaboración!**

