

Recomendaciones y envejecimiento activo:

# Qué es la ciberseguridad y cómo incorporarla a la vida diaria

La seguridad digital es una de las grandes preocupaciones de las personas mayores. A continuación cinco claves para entenderla y así resguardar la información personal.

**Fernanda Aros**

## —¿Qué es la ciberseguridad?

La ciberseguridad o seguridad digital, es el conjunto de medidas que protegen nuestra información personal, como contraseñas, fotos y datos bancarios, frente a virus y robos en internet. Funciona como un candado digital para su celular o computador, resguardando todo lo que usa en la web. En un mundo cada vez más conectado, donde usamos internet para comprar, comunicarnos, trabajar o gestionar nuestras finanzas, los riesgos asociados al ciberespacio aumentan considerablemente. Por eso, es esencial tomar precauciones para protegernos.

## —¿Cómo funciona la ciberseguridad?

Lo hace mediante la combinación de herramientas tecnológicas y buenas prácticas de los usuarios. Esta acción conjunta permite prevenir ataques informáticos, detectar amenazas y responder a posibles incidentes.

## —¿Qué medidas de ciberseguridad puedo adoptar?

Mantenernos atentos a las actualizaciones de seguridad y tomar medidas preventivas es clave para reducir riesgos. Entre las más importantes está crear contraseñas seguras y únicas para cada cuenta. Es decir, hay que evitar usar la misma contraseña en diferentes servicios, por ejemplo para acceder al banco y al correo electrónico. Para hacer una clave más segura, es recomendable combinar números, letras y símbolos, ya que es más difícil de adivinar. Un ejemplo de podría ser "filodendro/68".

## —¿Por qué es importante actualizar los dispositivos?

Actualizar los dispositivos también es esencial. Cuando su teléfono o computador le notifique sobre actualizaciones de sistema o de aplicaciones, es importante aceptarlas tan pronto como estén disponibles. Esto, porque no solo mejoran el funcionamiento de los equipos, sino que también incluyen mejoras de seguridad que lo protegen frente a nuevas amenazas.

## —¿Cuáles son las principales herramientas de ciberseguridad?

Existen varias herramientas para mantener la información segura. Están los programas de antivirus, que detectan, bloquean y eliminan virus y otros tipos de software malicioso, como troyanos o spyware. Otro es el firewall o cortafuegos, que actúa como una barrera entre su dispositivo e internet, controlando la información que entra y sale.

La autenticación en dos pasos añade una capa extra de seguridad a las cuentas en línea. Con esta herramienta, además de su contraseña, necesitará un código de verificación que se envía al teléfono o correo electrónico. Solo así podrá acceder a sus cuentas.