

## INTERNET Y LA SALUD SEXUAL

# ¿Estoy navegando de manera segura por Internet?

PALABRAS CLAVE

cookies | privacidad en línea | confianza



Internet es como una ciudad bulliciosa, llena de lugares emocionantes para visitar y cosas nuevas para descubrir. Pero como cualquier ciudad, tiene sus rincones en los que se necesita un poco de precaución. Por lo tanto, comprender los conceptos básicos para mantenerse a salvo es como tener un mapa confiable en este desierto digital.

Comencemos hablando de plataformas en línea: usa siempre **navegadores confiables**, como Google Chrome, Safari, Firefox, Opera y Edge. Además, límitate a **sitios web seguros** (busca "https" en la URL) cuando hagas cosas importantes en línea, como realizar operaciones bancarias o compras, ya que estos sitios web protegen mejor tus datos.

Los navegadores almacenan información sobre tu historial de navegación. Para mantener tu privacidad, puedes desactivar por completo el **registro de tu historial**. La información sobre qué y cuántos usuarios visitan un sitio web, cuánto tiempo pasan en él y qué subpáginas visitaron, también se almacena en el navegador (o en el disco del ordenador). La información obtenida puede ser utilizada por los operadores de red para el análisis del tráfico de red y **la publicidad dirigida**. Se trata de las llamadas cookies (pequeños archivos de datos utilizados para la identificación del usuario).

- Si no deseas que te rastreen por las cookies, debes **cambiar la configuración de tu navegador**. Una mejor práctica para limitar el seguimiento a través de cookies es configurar el almacenamiento de cookies solo hasta que se cierre el navegador o bloquear las cookies de terceros de los sistemas publicitarios.

Para sentirse a salvo mientras navegas por Internet, todos los usuarios deben tomar las siguientes precauciones:

- **No utilices la misma contraseña para más de dos cuentas a la vez**. Puede usar la funcionalidad del administrador de contraseñas de Google para sugerirte una contraseña segura y recordarla la próxima vez que inicies sesión.
- Cambia **regularmente tu contraseña**, o siempre que tu navegador te lo sugiera.
- No proporciones información personal y **no envíes fotos a usuarios desconocidos o no confiables**.
- Configura tu perfil como **privado** en lugar de público. Al igual que el punto anterior, esto es importante para protegerte del robo de identidad.

- Desactiva el acceso a tu **ubicación**.
- Ten cuidado con los trucos de phishing: pueden ser en forma de estafas que intentan obtener tu información personal por correo electrónico. Si recibes correos electrónicos inesperados en los que se te piden tus datos, repórtalos inmediatamente y agrégalos a la carpeta de correo no deseado.
- Mantén tu **software actualizado** en todos tus dispositivos.
- Verifica la información disponible en línea, por ejemplo, a través de una conversación con una persona de confianza o mediante la **verificación de datos en línea**.
- **No confíes en perfiles, páginas y grupos desconocidos**.

---

¡Tu seguridad en Internet es primordial! Si sigues las mejores prácticas que hemos mencionado anteriormente, puedes asegurarte de que navegar por Internet seguirá siendo un placer y no un peligro.



**INTERNET Y LA SALUD  
SEXUAL**

