

¿CÓMO TENER UNA BUENA HIGIENE DIGITAL?

- ***En México hay más de 100 millones de usuarios de internet; por ello resulta crucial seguir buenas prácticas en la red a fin de proteger nuestra información personal, académica y laboral***

Sandra Delgado

Abrir correos, descargar archivos o conectarse a una red pública es parte de nuestra rutina. Nuestro día a día se desarrolla a través de dispositivos digitales que revelan mucho de nuestra vida personal, académica y laboral. Por ello, así como nos preocupamos por el cuidado de nuestra salud física, debemos hacer lo mismo con nuestros datos y equipos.

En México, hay 100.2 millones de usuarios de internet (es decir, 83.1 por ciento de la población de seis años y más, según la [Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de la Información en los Hogares 2024, del INEGI](#)). En este escenario, hablar de higiene digital es crucial.

Ello, porque alta conectividad hace que cada vez más datos personales circulen en la red, por lo que debemos reducir riesgos y protegernos en este mundo cada vez más conectado, explica Carlos Tlahuel Pérez, coordinador de Seguridad de la Información de la Dirección General de Cómputo y de Tecnologías de Información y Comunicación de la UNAM.

“Higiene digital es el conjunto de buenas prácticas que permiten mantener la información segura y los dispositivos funcionales, incluso si no somos expertos en tecnología. Hoy, todos almacenamos en la computadora o celular registros académicos, laborales o financieros, un objetivo muy atractivo para fraudes, robos de identidad o ataques informativos”.

La protección digital se basa en tres pilares: confidencialidad, integridad y disponibilidad. Esto significa que la información sólo debe ser vista por quien debe, que sea imposible modificarla o borrarla sin autorización y que esté disponible cuando se necesite. Si alguna de estas condiciones falla, la vulnerabilidad aumenta, detalla el universitario.

Y es que los riesgos no son menores. Al cierre de 2023, las quejas por fraudes cibernéticos aumentaron en 20.1 por ciento respecto a 2022 y representan cada año una proporción mayor, al pasar de 59 por ciento en

2018 al 71 por ciento en 2023, según datos de la [Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros](#).

“Entre las malas prácticas más frecuentes se encuentran el compartir memorias USB entre dispositivos, descargar piratería, concentrar toda la información en un equipo o proporcionar señas personales en sitios poco confiables. En el caso del *software* ilegal, el riesgo es mayor: por tratarse de programas modificados, pueden incluir códigos maliciosos diseñados para espiar la actividad del usuario, o robarle, sin que éste lo note”.

Otro punto crítico es el uso de contraseñas débiles o repetidas. Utilizar la misma clave para múltiples cuentas puede provocar que, tras una filtración, un atacante tenga acceso a correos, redes sociales o incluso plataformas institucionales (académicas o laborales). Esto no sólo afecta a nivel individual, sino a la infraestructura digital de toda la organización.

Hábitos básicos

Carlos Tlahuel recomienda adoptar hábitos básicos de higiene digital, como mantener actualizados los sistemas operativos y aplicaciones; instalar antivirus y *firewalls*; descargar sólo *software* de fuentes oficiales; usar contraseñas de más de 12 caracteres con mayúsculas y símbolos, y activar la verificación en dos pasos. Esto no garantiza una seguridad absoluta, pero sí dificulta los accesos malintencionados.

“También es importante extremar precauciones al acceder a un wifi público, pues al hacerlo los datos pueden viajar sin protección y quedar expuestos a terceros que *escuchan* la red. Por ello, se recomienda evitar operaciones sensibles, como transacciones bancarias o envíos de cosas muy personales al utilizar este tipo de conexiones”, expresa.

Finalmente, Tlahuel Pérez aclara que la higiene digital no es sólo una responsabilidad individual: cada quien forma parte de una red más amplia como familia, amistades o comunidad universitaria. Estos robos o filtraciones pueden comprometer hábitos, señas y rutinas de terceros. Por ello, recomienda *segmentar* la vida digital, respaldar con frecuencia y cargar en los dispositivos sólo eso que nos es estrictamente necesario.

“La higiene digital es, hoy más que nunca, una forma de autocuidado y responsabilidad colectiva. Proteger la información es protegernos a nosotros y a quienes nos rodean”, concluye.

—o0o—