



Seguridad Informática en el sector Salud

¡Porque la seguridad es de todos!

Si tus contraseñas tienen alguna de estas características, ¡es hora de cambiarlas!

Las contraseñas son la primera línea de defensa que protege todo lo que usamos en tecnología: correos electrónicos, aplicaciones bancarias o de compras, redes sociales y toda clase de plataformas que almacenan información laboral, financiera, familiar y personal. No es un secreto que muchos usuarios rara vez o nunca cambian sus claves, o bien, utilizan la misma para todas las plataformas, los ciberdelincuentes logran traspasar esta barrera de seguridad y así, tienen acceso a toda nuestra vida digital.



Identifica si debes cambiar de inmediato tus contraseñas validando las siguientes características:

¿Usas la misma contraseña para más de una aplicación?

Esta práctica deja vulnerables todas las cuentas o plataformas en que utilices la misma clave, pues en caso de

sufrir un hackeo en alguna de ellas, es más fácil que todas se vean comprometidas. Por esta razón se recomienda utilizar una contraseña única para cada plataforma.

1. No recuerdas la última vez que la hayas cambiado

Lo ideal es cambiar las contraseñas cada 90 días; de hecho, muchas empresas establecen esta práctica como una obligación para los empleados, esto reduce los riesgos de seguridad. Así que, si has pasado gran parte de la pandemia ingresando a Netflix, Spotify, banca en línea y redes sociales con la misma contraseña, **es hora de que la cambies.**

¿Utilizas una contraseña común o que contiene información personal fácil de adivinar?

¿utilizas palabras que puedan ser encontradas en el diccionario o que sean fácilmente relacionables a ti, como fechas de cumpleaños, nombre de tu mascota o equipo de fútbol favorito? **¡Cámbiala ahora!**, la información que sea fácilmente obtenible haciendo una simple búsqueda en redes sociales no debe ser utilizada como clave.

¿Tienes cuenta en una plataforma que ha sido vulnerada?

Diversas compañías han sufrido hackeos que han derivado en problemas de seguridad para sus usuarios como ocurrió en el caso de Facebook cuando un error en sus servidores provocó que millones de contraseñas quedaran expuestas y legibles para los empleados de la compañía. Cuando alguna de las plataformas en donde tengas una cuenta sufra este tipo de problemas, **debes cambiar tu contraseña de inmediato.**





Seguridad Informática en el sector Salud

¡Porque la seguridad es de todos!
Crucigrama

¿Guardas la contraseña en tu navegador, app de notas o en una libreta?

Todos los días tenemos que recordar diversas contraseñas y muchos usuarios eligen la comodidad en lugar de la seguridad y para no olvidar ninguna de las claves, deciden anotarlas en una nota adhesiva, en una libreta o guardarlas en los navegadores que nos ofrecen esta opción, lo que los expone a que cualquier persona pueda tener acceso a ellas. Si esta práctica te representa, **cambia tus contraseñas y crea una combinación única y diferente para cada cuenta.**

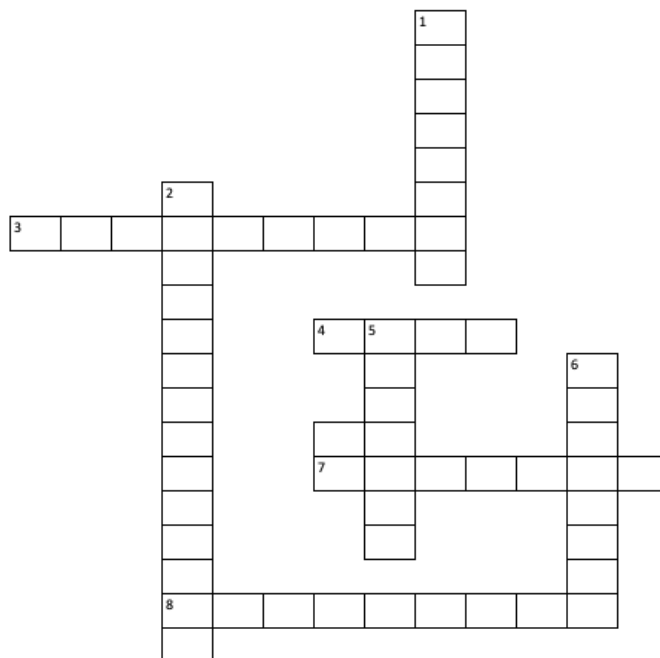
Recomendaciones para crear contraseñas fuertes:

Generar contraseñas que lleven letras, números y caracteres: lo ideal y más recomendable es que sean de por lo menos 15 caracteres. Es importante que estas contengan números, símbolos especiales, así como letras mayúsculas y minúsculas.

Utilizar una “cadena estática”: adopta una frase que signifique algo para ti. Usa la primera letra de cada palabra y sustituye el resto por un carácter especial y un número. Piensa siempre en frases o letras de canciones que puedas recordar con facilidad para no cometer el error de escribir tus contraseñas en notas adhesivas que dejarás pegadas en tu laptop.

Recordemos que las contraseñas deben ser: Secretas, Robustas, Cambiadas periódicamente y No repetidas.

Fuente: kaspersky.com



HORIZONTALES

- 3. Las contraseñas se deben cambiar de forma
- 4. Están generando cultura de ciberseguridad en las IPS
- 7. Programas maliciosos cuya funcionalidad consiste en realizar acciones dañinas en un sistema informático
- 8. Detecta la presencia de un virus informático

VERTICALES

- 1. Una característica que debe tener las contraseñas
- 2. la seguridad informática es conocida como
- 5. Oculta software malicioso dentro de un archivo que parece normal
- 6. Así deben permanecer las contraseñas

1. Robustas 2. Ciberseguridad 3. Periodicidad 4. TIC 5. Troyano 6. Secretas 7. Malware 8. Antivirus

