

## **Desconexión digital: 8 consejos para unas vacaciones ciberseguras según IMMUNE Technology Institute**

**La legislación reconoce desde 2018 el derecho a la desconexión digital, pero el 74% de los trabajadores españoles asegura responder llamadas o correos durante las vacaciones. Ser precavidos a la hora de reservar un alojamiento, prestar atención a los códigos QR, revisar bien los emails de trabajo o ser cuidadosos con las tarjetas y los SMS del banco son algunos de los consejos que IMMUNE Technology Institute ofrece para reducir el riesgo de sufrir ciberataques**

Las amenazas digitales y fraudes en Internet son constantes, pero durante los periodos vacacionales, la actividad online en relación con el ocio y el turismo aumenta, y los ciberdelincuentes aprovechan para ejecutar más fraudes. Con la llegada de la Semana Santa, muchos ciudadanos aprovechan para disfrutar de las primeras vacaciones del año, y con ellas, poder desconectar del trabajo y del estrés del día a día, incluidas las pantallas, las redes sociales, y todo lo que tiene que ver con los dispositivos electrónicos. Esta desconexión digital es realmente beneficiosa para la salud, siempre y cuando se tengan en cuenta una serie de aspectos relacionados con la ciberseguridad y los datos que compartimos en Internet.

"Con el relax de las vacaciones se acentúan los peligros cibernéticos. Durante estos días todos bajamos la guardia y eso puede provocar que, sin darnos cuenta, estamos abriendo la puerta de nuestros datos, de nuestra intimidad, e incluso de nuestra casa, a delincuentes que usan el ciberespacio para realizar todo tipo de fraudes. Por eso, es importante estar atentos a todo lo que recibimos en nuestros dispositivos, de igual forma que debemos mirar con detalle toda la información que compartimos en las redes sociales", explica Miguel Rego, Director del Área de Ciberseguridad en IMMUNE Technology Institute.

Pero no solo las redes sociales son peligrosas, también lo son las operaciones online relacionadas con el trabajo, un entorno en el que también han aumentado los ciberataques. La legislación reconoce desde 2018 el derecho a la desconexión digital, pero el 74% de los trabajadores españoles asegura responder llamadas o correos durante las vacaciones. Teniendo en cuenta este dato, es importante prestar atención a la información que se comparte en el ámbito laboral durante los periodos vacacionales.

Para poder disfrutar de unos días de descanso al mismo tiempo que se evitan los riesgos de sufrir un ciberataque, IMMUNE Technology Institute ha desarrollado una lista de consejos a seguir para poder disfrutar de las vacaciones sin poner en riesgo ningún dato personal:

1. En cuanto a la actividad en redes sociales, se recomienda publicar imágenes que no aporten información útil para los ciberdelincuentes, como la ubicación o la fecha de inicio/final de las vacaciones. "Una foto ofrece mucha más información de lo que podemos imaginar: dónde estamos, con quién, qué estilo de vida llevamos... Por eso las redes pueden ser un canal de información muy útil

para las personas que se dedican a realizar estafas en la web", explica Miguel Rego.

2. Ser precavidos a la hora de reservar un alojamiento. Durante los últimos años se han multiplicado los casos de gente que ha sufrido estafas al alquilar alojamientos, por ello, es preferible operar en plataformas oficiales y conocidas que verifiquen la información de los anunciantes antes de publicarla. En este tipo de páginas también puede producirse un fraude, pero cuentan con un servicio técnico y administrativo con el que contactar en estos casos.

3. Evitar conectarse a redes públicas y gratuitas. Este tipo de redes habitualmente no están protegidas por una contraseña y no cuentan con un protocolo de seguridad adecuado, por lo que pueden suponer un riesgo para los datos personales.

4. En caso de descargar aplicaciones de turismo o de lugares de interés de la zona que se va a visitar, es fundamental hacerlo desde plataformas oficiales, como Google Play o App Store. Evita hacerlo desde enlaces que puedan llegar a través de correos electrónicos o SMS de usuarios desconocidos.

5. En relación a lo anterior, hay que tener mucho cuidado con los correos electrónicos. En época de vacaciones aumentan los casos de phishing con supuestas ofertas y promociones de viaje, o incluso con emails de trabajo, por lo que es necesario estar atentos ante mensajes de este tipo y no acceder a enlaces o descargar documentos de los que no se sepa su procedencia de manera segura.

6. Tanto en vacaciones como durante el resto del año, los dispositivos móviles y las tabletas han de estar siempre protegidos por una contraseña. Asimismo, se recomienda configurar el bloqueo de todas aquellas aplicaciones que contengan información y documentación personal o privada.

7. También es importante tener cuidado con las tarjetas y con los SMS del banco. Aunque no es algo exclusivo de estas épocas, ha habido un aumento de los casos de suplantación de las entidades bancarias por SMS (smishing) y los bancos están alertando a sus clientes para que estén atentos.

8. Asimismo, se aconseja tener cuidado con los códigos QR. El uso de estos códigos por parte de comercios y hostelería se ha multiplicado, y los ciberdelincuentes empezaron a suplantarlos, por lo que se recomienda tener cuidado con la redirección a páginas raras o desconocidas.

Con este tipo de medidas, los riesgos de sufrir un ciberataque no desaparecerán, pero se reducirán exponencialmente. "Lo importante es tener en cuenta que desconectar del teléfono es beneficioso para nuestra salud, y también para disminuir el riesgo de sufrir este tipo de fraudes, ya que, si reducimos el uso de los dispositivos electrónicos durante unos días, las posibilidades de sufrir algún tipo de ciberataque también se reducirán. Aun así, para los que no consigan desconectar del todo de sus redes sociales o del trabajo, seguir estas pautas les ayudará a estar más tranquilos y a disfrutar de las vacaciones de forma segura", concluye Miguel Rego.

**Datos de contacto:**

Cristina Moreira

914 11 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Marketing Madrid Ciberseguridad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>