



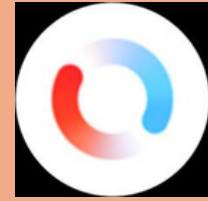
# Aplicaciones de Salud de Terceros

## Cómo mantener seguros tus datos



### ¿Qué es una aplicación de terceros?

Una aplicación de terceros es cualquier aplicación que puedes descargar en tu teléfono o computadora y que no viene preinstalada en el dispositivo. Ejemplos de ello incluyen MyChart, Helio, HealthView, MyFitnessPal, Healow, Blood Oxygen App, Heartify, entre otros.



### ¿Por qué querrías compartir tu información con una aplicación de terceros?

¡Está bien usar aplicaciones de terceros! Puedes querer utilizar una aplicación de terceros para hacer seguimiento de tu progreso hacia una meta de fitness o salud. Conocer tus datos de salud y ver cambios a lo largo del tiempo mientras usas una aplicación puede ser informativo y motivador. Acceder a tu información de salud, como medicamentos, alergias y signos vitales, también puede ayudarte a gestionar y sentirte más en control de tu atención médica.

### ¿Cómo se utiliza tu información? ¿Eres tú y tus datos el producto?

Las aplicaciones de terceros no tienen que cumplir con las mismas regulaciones que la consulta médica en lo que respecta a la protección de tu información de salud, por lo que es importante saber qué datos estás compartiendo y quién puede acceder a ellos. Los datos pueden ser utilizados para diversos fines. Presta atención a los términos y condiciones y políticas de privacidad de la aplicación para comprender qué sucede con tus datos una vez que están en la aplicación, especialmente si la aplicación es gratuita para usar.



### Por qué es fácil para los hackers hackear:

El usuario promedio tiene **26** cuentas protegidas con contraseña, pero solo utiliza **5** contraseñas diferentes en estas cuentas.

Más del **60%** de las personas utilizan la misma contraseña en varios sitios.

### Mantén tu teléfono **SEGURO**: Cómo saber si tu teléfono ha sido hackeado:

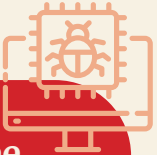
- El teléfono funciona lentamente
- Aparición de ventanas emergentes aleatorias
- Alto consumo de datos
- Descarga rápida de la batería
- Presencia de aplicaciones desconocidas en tu teléfono
- Llamadas o mensajes de texto de números desconocidos



COMMUNITY  
HEALTH CARE  
ASSOCIATION  
of New York State

[chcanys.org](http://chcanys.org)

# Reglas de oro para la seguridad de las aplicaciones



## Evita usar redes Wi-Fi públicas

Las redes Wi-Fi abiertas en cafeterías, hoteles y otros lugares son convenientes pero no seguras, y pueden ser vulnerables a hackeos. Protege tu información utilizando solo redes Wi-Fi privadas protegidas con contraseña.



## Solicita que la app no rastree

Al usar una app por primera vez, es posible que aparezca una notificación preguntando si puede rastrearte. Asegúrate de hacer clic en "Solicitar a la app que no rastree". Esto impide que los desarrolladores de la app accedan al identificador de tu iPhone, de manera que tus datos no estén vinculados específicamente contigo.

## Mantén tus aplicaciones actualizadas

Cuando una aplicación lance una actualización, es importante no ignorar esta notificación y actualizar la aplicación. Por lo general, las actualizaciones incluyen correcciones de errores y soluciones a problemas de seguridad.



## Verifica los Detalles de Privacidad de la App

Si haces clic en una app en la tienda de aplicaciones y desplazas hacia abajo, encontrarás una sección de Privacidad de la App. Busca que diga "Datos no vinculados a ti". Esto significa que tus datos se utilizan como parte de un conjunto de datos más amplio, pero están "desidentificados", lo que implica que nadie puede ver tus detalles exactos y saber que son tuyos.



## Lee los Términos y Condiciones

Asegúrate de leer los Términos y Condiciones al descargar una aplicación antes de hacer clic en "Aceptar". Busca lo que dice acerca de compartir datos con terceros y si los datos están vinculados a ti.

## Administra los Servicios de Ubicación

iPhone: Ve a "Configuración" en tu teléfono, desplázate hasta la app específica y abre la configuración de la app. Si la app recopila datos de ubicación, habrá una fila que dice "Ubicación", y las opciones serán compartir tu ubicación siempre, cuando uses la app o nunca.

Android: Presiona el ícono de ubicación, pulsa en "Permisos de la app", y esto te mostrará una lista de tus aplicaciones actuales que tienen permiso para acceder a tu ubicación. Pulsa en cualquiera de ellas para realizar cambios.



This resource is supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of an award to CHCANYS' New York State Health Center Controlled Network (NYS-HCCN) totaling \$4,836,000 with 0% financed with non-governmental sources. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement, by HRSA, HHS, or the U.S. Government. For more information, please visit [HRSA.gov](https://www.hrsa.gov).



**COMMUNITY  
HEALTH CARE  
ASSOCIATION  
of New York State**

[chcanys.org](https://chcanys.org)