

---

## CIBERSEGURIDAD Y PERSONAS MAYORES: CÓMO PROTEGERSE EN EL ENTORNO DIGITAL

### Un reto en la era digital

Las nuevas tecnologías han transformado profundamente nuestra forma de vivir, comunicarnos y acceder a servicios. Sin embargo, no todas las personas han podido adaptarse con la misma facilidad a este cambio. En particular, muchas personas mayores se enfrentan a la llamada **brecha digital**, una situación que limita su acceso a la información reduce su autonomía y, en algunos casos, puede incrementar el aislamiento social.

### Riesgos en Internet: una especial vulnerabilidad

El uso de Internet ofrece grandes ventajas, pero también implica riesgos. Las personas mayores son uno de los colectivos más vulnerables frente a las **estafas digitales**, especialmente cuando no cuentan con formación o experiencia en el entorno digital.

Entre los fraudes más frecuentes destaca el conocido como **phishing**, una técnica mediante la cual los delincuentes suplantan identidades a través de correos electrónicos, mensajes o llamadas fraudulentas con el objetivo de obtener datos personales o bancarios. A ello se suman otros riesgos como el robo de contraseñas, el acceso no autorizado a dispositivos o la difusión de información engañosa.

Estas situaciones generan en muchas ocasiones inseguridad, miedo a perder el control sobre los datos personales y desconfianza hacia el uso de la tecnología.

### Prevención y uso seguro de la tecnología

Para reducir estos riesgos, **es importante adoptar hábitos básicos de seguridad** en el uso de Internet. Actuar con prudencia, evitar compartir información personal en entornos no seguros, **desconfiar de comunicaciones sospechosas y utilizar contraseñas seguras** son medidas sencillas que pueden prevenir muchos problemas.

Asimismo, revisar la configuración de privacidad y **evitar acceder a enlaces desconocidos** contribuye a una navegación más segura.

### La formación como herramienta de protección

A pesar de los riesgos, la tecnología puede convertirse en una gran aliada para las personas mayores. Permite realizar gestiones cotidianas, acceder a servicios sanitarios y administrativos, mantener el contacto con familiares y participar en actividades sociales y recreativas.

Por ello, resulta esencial fomentar la **formación digital**, proporcionando herramientas y conocimientos que permitan utilizar la tecnología con confianza. Una adecuada capacitación no solo mejora la seguridad, sino que también favorece la autonomía

### ¿Tienes dudas sobre tus derechos?

Si necesitas ayuda para entender o defender tus derechos, puedes acudir al servicio de asesoramiento jurídico para mayores. El Servicio se presta en el Colegio de la Abogacía de Salamanca, Plaza de la Abogacía 4-5, los martes y viernes de 9:30 a 12:30h., ([con cita previa](#))

### [Accede a la noticia completa](#)