



## ¡AL PESEBRE... FIERAS!

POR: JORGE MARTÍNEZ

### Nuestros datos importan

Desde hace tiempo se ha definido a los datos de usuario como el nuevo oro de las empresas. Ahora más que nunca nuestra información personal importa, ya que en base a nuestras costumbres de navegación y consumo de contenidos las empresas pueden ofrecernos tal o cual servicio, que aunque no lo relacionemos tiene toda una tecnología e inteligencia de trabajo detrás para explotarlos.

El aprovechamiento de nuestros datos para fines comerciales es la parte benigna de esto, ya que al final como consumidores decidimos o por lo menos creemos que decidimos sobre lo que queremos adquirir o no. Los peligros de no seguir recomendaciones básicas de cuidado de nuestros datos van desde que nuestro buzón comience a llenarse de publicidad basura hasta el secuestro de nuestras cuentas en redes sociales y documentos almacenados en nuestras computadoras. Esto último puede ser grave si es que no tenemos respaldos de archivos de texto y hojas de cálculo, dado que es común que la información quede cifrada y no se pueda acceder a menos de pagar un rescate de datos, pero inclusive ahí no hay garantía de que te los devuelvan, lo mejor sería asumir que se perdió la información y no caer en el chantaje.

Otros datos pueden incluir archivos con información como números de tarjetas y documentos oficiales, contraseñas de correo electrónico y contactos. Hay empresas fraudulentas que venden toda esa información, de tal forma que si alguien quiere hacerse del control de nuestras cuentas podría hacerlo, accediendo a alguna cuenta de correo electrónico ligada a servicios como redes sociales y/o sistemas de pago en línea. Si bien las empresas de tecnología también in-

vierten mucho en seguridad, al final el eslabón más débil siempre será el usuario final.

Hace tiempo comenté también que aplicaciones como Zoom que tan populares son para videollamadas, aún tienen problemas serios de seguridad, ahí la más grande es que podían acceder a las cámaras de tu dispositivo aún sin estar usando el programa y sin que te dieras cuenta.

Habría que tener en general sentido común en como almacenamos nuestra información, pero sobre todo qué servicios utilizamos y en donde soltamos nuestros datos. Acceder a un servicio desde Facebook para "ver como te verías si fueras extraterrestre" es una forma muy fácil de que te roben datos. Además hay que estar atentos a cuando se baja alguna aplicación, digamos que sea una calculadora y pida acceso a tus contactos y geolocalización, ahí algo está extraño y no deberíamos aceptar.

En días pasados se dio un hackeo masivo a cuentas de personas famosas en Twitter (incluyendo la de Barack Obama y Bill Gates), el objetivo era robar dinero virtual (bitcoin) y se aprovechó un fallo humano para acceder a las mismas. No se quiere ser famoso para ser víctima de un fraude cibernético o suplantación de identidad.

Canta, canta y no lloras...

Parece que al ex director de Pemex le ha salido lo cantarín, hasta ha conseguido privilegios como en los viejos regímenes del Estado. Ahora hasta su audiencia inicial fue por medio de WhatsApp y no de forma directa y en vivo como se hace en los estados más modernos y de lo que tanto presume estar a la vanguardia nuestro sistema penal, ojalá que valga la pena.

JORGE MARTÍNEZ M  
JORGEM@GMAIL.COM



## EN HEMEROTECA



Cristy Romero y Elo Rivera durante asamblea de AMEXME.

## Daños por uso del celular

Desde la vista hasta el descanso, las afectaciones por utilizarlo en exceso.

AGENCIAS  
Ciudad de México

Para muchos el teléfono móvil es indispensable, para otros no tanto, pero abusar del celular puede traer efectos negativos a la salud, por lo que es recomendable utilizarlo con prudencia y moderación.

El teléfono celular es una herramienta de comunicación, útil en el trabajo, en la escuela o para entretenimiento, el cual debería usarse de manera responsable.

### DAÑOS POR USO EXCESIVO

El tiempo promedio que un mexicano permanece conectado a la web vía teléfono móvil, es de ocho horas con un minuto, en ese sentido, las pantallas de los teléfonos móviles afectan los ojos, principalmente la retina, debido a la poca distancia en que se utilizan, y a la emisión de luz que a largo plazo provoca degeneración macular, un daño en el interior de los ojos.

Además provoca sequedad en el ojo debido a la reducción del parpadeo y dificulta el enfoque a distintas distancias con visión borrosa y miopía temporal, que se desarrolla por tensión en los músculos oculares.

Otra de las partes del cuerpo afectadas por el



uso prolongado de los dispositivos son los tendones de las muñecas, pues se inflaman, padecimiento que tienen casi un millón de personas en el país. En tanto, la luz blanca brillante que emiten las pantallas de los celulares provoca interrupción del sueño durante la noche.

La exposición de dos

horas antes de ir a la cama suprime un 22 por ciento los niveles de la hormona reguladora del sueño (melatonina). Por otra parte, datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirman que la distracción que provoca un celular es peor que los efectos que provoca manejar con alcohol en la sangre por arriba

del nivel permitido.

En cuanto al nivel psicológico, el miedo irracional que se presenta en las personas por separarse de su teléfono celular, se le define como "nomofobia".

Por todo esto, es importante reducir el tiempo de su uso y evitar los daños que a futuro pudieran repercutir a la salud.



## SE VENDE RESIDENCIA

### PLANTA BAJA

Dos cocheras eléctricas  
Jardín con árboles frutales  
Recibidor Sala, Comedor, Cocina, Cantina  
Patio y cuarto de lavado  
Una recámara principal con clóset,  
con baño, regadera y jacuzzi .

### PLANTA ALTA

4 recámaras con clóset y baño completo  
cada una Estudio, Salón de juegos y terraza



Ubicada en Hacienda de los Corrales #225  
Fraccionamiento Camino Real  
Celular: 331 410.0459