

# ¿Las pulseras y relojes que miden la actividad física son seguros?

*“He adquirido una pulsera para monitorizar mi actividad física, se conecta por Bluetooth con mi terminal móvil y después de llevarlo durante varios días he visto que mis recorridos, mi ubicación, y otros datos sobre mis actividades diarias aparecen en mi red social. ¿Cómo puedo evitarlo?”*



Los dispositivos móviles, los sensores biométricos y en general todos los dispositivos denominados “wearables” junto con las apps que instalas en tu terminal móvil, han sido configurados por el fabricante para que puedas gestionarlos y acceder a la información que obtienen mientras los usas, pero debes ser cauteloso ya que, a veces, no traen por defecto la configuración más recomendable.

## Debes conocer qué información recogen los wearables ¿Sabes por qué?

Últimamente el mercado nos ha inundado de dispositivos que llevamos puestos, que recogen una gran cantidad de datos personales y que permiten a otras personas obtener información: dónde estamos en un momento determinado, edad, estado físico, hábitos (horas de sueño, horas de comida, horas en las que realizamos ejercicio, etc.), e incluso pueden llegar a obtener valoraciones sobre nuestro estado de ánimo a lo largo del día.

Además toda la información que obtienen estos dispositivos se puede publicar en redes sociales, lo que permite a cualquier persona o entidad que quiera saber de ti, acceder fácilmente a ella y utilizarla si no tenemos bien configurados nuestros perfiles.



*Debes estar alerta, los sensores biométricos capturan datos especialmente sensibles como los que hacen referencia a tu estado de salud*

## Consejos y recomendaciones

### Wearables: antes de usarlos ¿qué preguntas debes hacerte?

- ◆ ¿Utiliza algún **mecanismo de cifrado** que garantice la confidencialidad de tu información?
- ◆ ¿Quién tiene **acceso a tu información personal**?
- ◆ ¿Qué **permisos** necesita la app que va a tratar tus datos personales?
- ◆ ¿Cuál es la información que estás compartiendo en las redes sociales?
- ◆ ¿Se almacena **tu información en la nube**?
- ◆ ¿Quién puede acceder a la misma?
- ◆ ¿Cuánto **tiempo quieres conservar** tus datos?



### Elije el wearable que más te interesa

Si pretendes adquirir un sensor para monitorizar tu actividad personal, antes de elegir, busca aquel que te ofrezca las mejores prestaciones, pero sin olvidar que también debe ofrecerte las mejores garantías de seguridad y privacidad para que haga un uso y tratamiento correcto de tu información personal.

### Configuraciones básicas a tener en cuenta

Revisas las **opciones de privacidad y seguridad** de la red social que sincronizarás con el wearable, así como las configuraciones que incorpora dicho **dispositivo**. Todo ello sin olvidarte de configurar los mecanismos de protección que trae la propia app con la que se gestiona el **wearable** en cuestión.