

Mantenerse sano y ciberseguro con la telemedicina

La pandemia de la COVID-19 ha provocado un aumento drástico de la telemedicina, lo que también ha dado lugar a un aumento igual de drástico de los ataques cibernéticos, según un nuevo informe de la empresa de calificación de ciberseguridad Security Scorecard y la compañía de investigación de internet oscura DarkOwl.

Las personas y familias están lidiando con el distanciamiento social, las normas de quedarse en casa, la enseñanza a distancia y otras recomendaciones relacionadas con la pandemia. Al mismo tiempo, la necesidad de ver a un profesional sanitario ha adquirido mayor importancia, dificultad y un nuevo significado. Con estas condiciones, la popularidad del uso de la telemedicina ha aumentado, pero las personas y los pacientes deben evaluar su preparación para permanecer seguros, ciberseguros. Esta tarea puede parecer abrumadora, pero existen algunas medidas básicas que las personas pueden tomar por sí mismas y con sus profesionales sanitarios para mantener la comodidad y las ventajas de la telemedicina, además de aumentar su ciberseguridad.

Los pacientes son consumidores de telemedicina y se deberían plantear la telemedicina con una sólida concienciación sobre los fundamentos de la preparación cibernética. Como paciente, debería saber que está compartiendo información confidencial importante, que se debe proteger, con su profesional sanitario. Participar en este tipo de interacción en línea con su profesional sanitario crea una responsabilidad compartida de reducir las vulnerabilidades para usted, su familia y la red de su profesional sanitario. Los piratas informáticos están eligiendo como objetivo el uso de la telemedicina por parte de los pacientes como una puerta de entrada para poner en peligro los consultorios médicos, las compañías de seguros e incluso sus datos personales y comerciales. Como la mayoría de las interacciones humanas, su uso de la telemedicina es tan seguro como el enlace más débil, y cada enlace debe estar lo más informado posible sobre las vulnerabilidades y amenazas. **Las siguientes medidas lo ayudarán a prepararse para usar la telemedicina para mantenerse sano y más ciberseguro.**



Cosas que debe hacer

Esté atento y prepárese

Familiarícese con la telemedicina y sus ventajas para usted y su familia:

- ✓ Según una reciente investigación realizada por el Cyber Readiness Institute (CRI), el 45% de las personas encuestadas que han usado la telemedicina durante la pandemia seguirá haciéndolo “cuando las cosas vuelvan a la normalidad”. Por tanto, la telemedicina ha llegado para quedarse.
- ✓ Según la misma investigación del CRI, las personas que usan la telemedicina en 2020 han mejorado su ciberseguridad al cambiar contraseñas, actualizar su software, eliminar correos electrónicos sospechosos y añadir protección contra virus.
- ✓ Use una contraseña diferente para su inicio de sesión de telemedicina que para su otro acceso personal o laboral.

De modo ideal, debería ser una frase de contraseña de 15 caracteres o más.

- ✓ Revise el kit de inicio del CRI en www.BeCyberReady.com para aumentar su conocimiento sobre los comportamientos básicos de ciberseguridad, Y evaluar cómo está protegiendo su propia ciberseguridad.
- ✓ Pregunte a su profesional sanitario sobre la cobertura de telemedicina.
- ✓ Prepárese para una conversación con su profesional sanitario sobre la telemedicina.

Sea proactivo

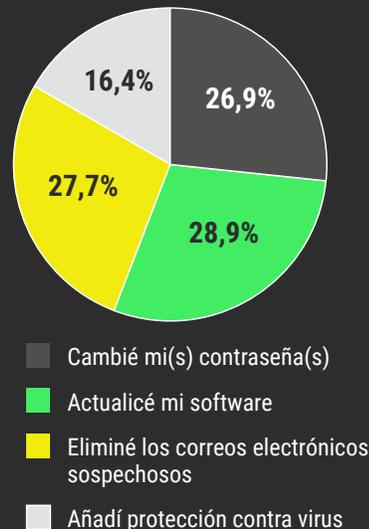
Hable sobre la seguridad de la telemedicina con su profesional sanitario:

- ✓ “¿Tiene un miembro de la plantilla que sea responsable de solucionar todos los problemas de la telemedicina?”
- ✓ “¿Imparte formación en ciberseguridad a su plantilla?”

Entienda el uso que hace su profesional sanitario de la telemedicina y cómo podría afectarle:

- ✓ “¿Mi cita de telemedicina la cubre mi seguro y existen deducibles y copagos?”
- ✓ “¿Usa una conexión a Internet privada cuando atiende mi visita de telemedicina?”
- ✓ “¿Tiene cobertura de seguro cibernético para tu consulta?”
- ✓ “¿El sistema de telemedicina que usa cumple con la ley HIPAA?”

#Encuesta de ciberseguridad: si utilizó la telemedicina este año, ¿ha realizado alguna de las siguientes opciones para mejorar su ciberseguridad? Si es así, seleccione la que fue más importante para usted.



Acerca del CRI

El Cyber Readiness Institute es una iniciativa sin fines de lucro que reúne a líderes empresariales de todos los sectores y zonas geográficas para compartir recursos y conocimientos que impulsan el desarrollo de herramientas de seguridad cibernética gratuitas para las pequeñas y medianas empresas (pymes). Explore los elementos básicos de una buena ciberseguridad con nuestro kit básico o cree una cultura de preparación cibernética en su organización con el Programa de Preparación Cibernética autodirigido y disponible en línea. Nuestras guías sobre Recursos de trabajo remoto y Lugar de trabajo híbrido ofrecen consejos oportunos para abordar los cambiantes retos cibernéticos de hoy en día. Para obtener más información, visite www.BeCyberReady.com.