

## EQUILIBRAR EL TRABAJO Y LOS DISPOSITIVOS

VOLUMEN 9 | NUMERO 16  
ARCHIVO

POR LYNDSEY PETTIT

digital seguro tanto para el trabajo como para los dispositivos personales. Profundicemos en algunas recomendaciones y en las mejores prácticas para usar estos dispositivos y trabajemos para prevenir lesiones de otro tipo: ¡lesiones por ataques cibernéticos!

### LOS CONSEJOS ÚTILES O RECOMENDACIONES SOBRE EL USO DE DISPOSITIVOS PERSONALES Y DE TRABAJO

- ✓ **Use dispositivos separados** para el trabajo y el uso personal si es posible. Tener dispositivos dedicados para el trabajo y el uso personal reduce significativamente el riesgo de fugas e infracciones accidentales de datos al mantener separada la información confidencial del trabajo y la personal.
- ✗ **NO se conecte a redes Wi-Fi no seguras.** Las redes Wi-Fi públicas no siempre son seguras, lo que las convierte en un objetivo principal para los ciberdelincuentes. Evite utilizarlos con fines laborales o acceder a información personal sensible.



- ✓ **PROTEJA sus dispositivos** con contraseñas seguras y únicas. Cree contraseñas únicas y complejas para cada dispositivo y habilite la autenticación de dos factores cuando sea posible.



- ✗ **NO use las mismas credenciales** de inicio de sesión para cuentas personales y de trabajo. El uso de las mismas credenciales para varias cuentas aumenta la probabilidad de que una sola infracción afecte tanto a los datos personales como al trabajo.

- ✓ **Sí mantenga su software y aplicaciones actualizados.** Actualice regularmente sus sistemas operativos, software antivirus y aplicaciones para garantizar que estén protegidos contra vulnerabilidades conocidas.

- ✗ **NO descargue aplicaciones no verificadas** ni haga clic en enlaces sospechosos. Los ciberdelincuentes a menudo usan ataques de phishing o aplicaciones maliciosas para obtener acceso a su dispositivo y robar información confidencial.



### CIBERSEGURIDAD EN EL SECTOR INDUSTRIAL



El sector industrial es especialmente vulnerable a los ciberataques debido a su dependencia de sistemas interconectados y maquinaria pesada. Un ciberataque exitoso puede conducir a graves consecuencias, incluidos daños en el equipo, tiempo de inactividad de la producción e incluso lesiones físicas a los trabajadores. Minimice los riesgos con estas mejores prácticas:

**Realice auditorías de seguridad periódicas** para identificar vulnerabilidades y garantizar que se implementen las medidas de seguridad adecuadas.

**Invierta** en la capacitación de los empleados para educarlos sobre la importancia de la ciberseguridad y brindarles las herramientas necesarias para reconocer posibles amenazas cibernéticas.

**Desarrolle un plan de respuesta a incidentes** para minimizar el impacto de un ataque cibernético y garantizar una recuperación rápida.

Equilibrar el trabajo y los dispositivos personales es un aspecto esencial de la vida moderna, más aún en la vida de los atletas industriales. Al implementar las mejores prácticas para el uso de dispositivos personales y laborales, se puede minimizar el riesgo de ataques cibernéticos y garantizar un entorno digital seguro.



**Lyndsey Pettit** || Lyndsey es la oficial de ciberseguridad de Work Right NW. Se graduó de la Universidad de Western Washington con un título en Ciberseguridad. Cuando no está protegiendo a Work Right y a los clientes de lesiones cibernéticas, disfruta pasar tiempo con sus animales, proyectos de la casa y correr.

**Work Right NW** está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

