

## Consejos para mantener a resguardo la información sobre su salud

Por Julia Haskins

Contar con información sobre su salud es un recurso fantástico para vigilar su salud y su bienestar. Acceder a ese tipo de información, por ejemplo, a su historia clínica, a información sobre su seguro y a resultados de análisis, es muy beneficioso, afirma la doctora especializada en salud pública Lana Moriarty, MPH, directora de la Oficina de Información Electrónica sobre la Salud de los Consumidores, perteneciente a la Oficina del Coordinador Nacional de Tecnología de la Información sobre Salud (Office of Consumer eHealth, Office of the National Coordinator for Health Information Technology).

Moriarty señala que revisar la información sobre su salud puede ayudar a que usted tome mejores decisiones con respecto a su salud, coordine con su familia y los encargados de brindarle atención médica, y se someta a menos análisis y procedimientos innecesarios.

Se pueden extraer muchos datos sobre usted a partir de la información sobre su salud; por eso, es muy importante mantener los registros a resguardo y compartirlos únicamente con personas de su confianza. Con algunas medidas sencillas, se puede asegurar de que la información sobre su salud quede en buenas manos.

¿Sabe que tiene derecho a acceder a la información sobre su salud y saber qué otra persona la ha visto? Gracias a una ley de los Estados Unidos denominada "Ley sobre la Transferibilidad y Responsabilidad de los Seguros Médicos" (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA), usted puede controlar cómo recibe la información sobre su salud y quién desea usted que la vea. Esto es útil para corregir errores y cerciorarse de mantener los registros al día.

En gran parte, usted decide quién ve la información sobre su salud. Hay personas, por ejemplo, su empleador, o grupos que no pueden ver estos datos sin su permiso. Conocer los derechos que le otorga la ley puede ayudarle a controlar la información sobre su salud y mantenerla a resguardo.



Existen diversas formas rápidas y fáciles de revisar la información

sobre su salud, pero todas conllevan algún riesgo.

Cuando le solicite información sobre su salud a un prestador de servicios de salud, asegúrese de conocer los riesgos que ello implica y cómo minimizarlos. Por ejemplo, quizá cuente con un portal digital para pacientes en el consultorio de su médico. Los profesionales de la salud hacen todo lo posible por preservar los datos guardados en estos portales, pero usted puede tomar medidas adicionales para una mayor precaución.

Moriarty recomienda generar contraseñas difíciles de deducir y diferentes para cada plataforma que use para acceder a información sobre su salud.

Puede descargar un gestor de contraseñas que encripte y guarde sus contraseñas o generar una nueva contraseña compleja cada vez que inicie sesión en una plataforma. De ser posible, use el método de validación de dos pasos para las contraseñas, sugiere Margeaux Akazawa, MPH, que se desempeña como analista de salud pública en la Oficina del Coordinador Nacional de Tecnología de la Información sobre Salud. Este método implica iniciar la sesión desde su dispositivo mediante dos formas diferentes de verificación. Por ejemplo, puede recibir un código de confirmación por mensaje de texto después de iniciar sesión en un portal en línea con su contraseña. Con el método de validación de dos pasos, usted cuenta con un nivel de seguridad adicional de producirse un acceso no autorizado de terceros.

Otro punto para tener en cuenta es la seguridad en el acceso a Internet. Moriarty desaconseja el uso de computadoras y redes Wi-Fi públicas cuando se ve información sobre la salud. Siempre es mejor usar el dispositivo propio con una red segura y protegida con una contraseña.

Muchas personas también usan aplicaciones en el teléfono o la tablet para guardar determinada información relativa al bienestar, a la nutrición o a otros objetivos con respecto a la salud. Una aplicación que hace un seguimiento de su rutina diaria de ejercicios puede parecer inofensiva, pero ¿está seguro de que sea así? Antes de comprar o descargar una aplicación, siempre invéstuela bien, afirma Akazawa. Lea la política de privacidad y los términos y condiciones.

Tal vez se sorprenda al averiguar que una aplicación puede interceptar sus contactos, compartir su ubicación o conectarse a su cámara y que, incluso, podría vender sus datos a empresas de publicidad. La información sobre su salud podría caer en las manos equivocadas debido a todas estas



>>Para más información, visite [www.healthit.gov](http://www.healthit.gov)

posibilidades. Si parece que una aplicación realiza otras acciones aparte de solamente registrar sus pasos todos los días, plantéese eliminarla de su dispositivo.

Quizá no se dé cuenta, pero probablemente tenga muchos documentos que también se consideran información sobre su salud. Algunos datos, incluso si no provienen directamente de su médico, no tienen por qué ser de conocimiento público, sostiene Akazawa.

No se debería tirar a un cesto de basura público la información cotidiana relativa a la salud, por ejemplo, una receta para comprar un medicamento. En lugar de hacer eso, destruya toda la documentación relativa a la salud con información personal que permita identificarlo antes de reciclar ese material.

Moriarty recomienda si desea tener a mano copias en papel de información sobre su salud, cerciórese de que estos documentos estén organizados y guardados en un lugar seguro de la casa, por ejemplo, un archivero con llave.

### Tenga cuidado en las redes sociales

Es fácil dejarse llevar en las redes sociales, compartir detalles de su vida con amigos y familiares. Pero, ¿es realmente necesario contar cada visita a su médico? Recuerde que, si bien su cuenta en una red social es privada, la información que comparta puede no serlo. Así que piense bien antes de publicar mensajes o fotos por redes sociales.

Una vez que comparte algo, no hay modo de asegurarse de que las personas que lo pueden ver no lo usen de forma indebida o de que eso no salga de su círculo de contactos.



Imágenes de cortesía de iStockphoto: hombre escribiendo, de Shironosov; mujeres hablando, de Bowdenimages; mujer en la computadora, de XiXinXing; papeles, de Nirat.

