Banner Plans & Networks

Consejos de Tecnología

Consejo 3: Mantenerse seguro en línea

Internet es un recurso útil para obtener información sobre salud. No todos los sitios web son confiables. Siga estos consejos para protegerse de la información errónea:

Manténgase en fuentes confiables.
Busque sitios web que sean de expertos y que se centren en los hechos. Por ejemplo, use sitios web de agencias gubernamentales *(.gov)*, universidades *(.edu)* u organizaciones de salud respetadas. Evite los sitios web con titulares sensacionalistas o afirmaciones vagas.

Verifique las credenciales del sitio web.
¿Quién escribió la información? ¿Es un experto médico o una organización? Busque una fecha "reciente de última actualización." ¿El sitio web cita fuentes?

Compare información.
Verifique lo que lee con información de otras fuentes confiables. Hable con su proveedor sobre cualquier cosa que encuentre en línea para asegurarse de que se aplique a su salud.

Proteja su información.
Nunca comparta información personal en sitios web en los que no confíe. Utilice contraseñas seguras. Use contraseñas seguras. Evite compartir información personal, como datos bancarios o de salud, cuando utilice redes Wi-Fi públicas.

Descargar aplicaciones.
Los proveedores de atención médica pueden ofrecer aplicaciones *(apps)* para simplificar la administración de la atención en las que puede programar citas, ver registros médicos y acceder a visitas virtuales *(telesalud)*. Busque la aplicación de su proveedor en Apple App Store o Google Play Store en su teléfono inteligente o tableta para descargar.

Utilice los códigos QR de forma segura.
Es posible que encuentre códigos QR en sus materiales de atención médica. Los códigos QR facilitan el acceso a los sitios web. Simplemente escanee con la aplicación de la cámara de su teléfono inteligente o una aplicación como Google Lens. Asegúrese de que el código QR provenga de una fuente confiable para proteger su información personal.

Nuestro Centro de Atención al Cliente está disponible para cualquier pregunta que pueda tener. El número de teléfono del Centro de Atención al Cliente se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro para mayor comodidad.