

# Hackeos: por qué apagar el celular 5 minutos al día es una medida clave de seguridad

30/06/2023



En un mundo cada vez más conectado, la seguridad de los **dispositivos móviles** se convirtió en una preocupación constante. En ese contexto, surgió una recomendación que generó un debate entre los expertos en ciberseguridad: **apagar el celular durante 5 minutos al día como medida para evitar hackeos.**

Recientemente, un informe de la **Agencia de Seguridad Nacional de Estados Unidos** impulsó esta práctica ya que, según el reporte, **reiniciar regularmente los smartphones puede contribuir a optimizar su seguridad.** Al reiniciar el dispositivo, se cierran todas las aplicaciones y procesos en segundo plano, dificultando así el funcionamiento de posibles aplicaciones maliciosas o aquellas que recopilan datos de forma indebida.

Sin embargo, **no todos los especialistas están convencidos de la efectividad** de esta medida. El argumento principal es que, si un dispositivo está siendo objeto de un ataque en curso y se reinicia, **una vez que el celular se reconecta, el ataque continúa** y el smartphone sigue siendo vulnerable a la amenaza que se encuentra dentro de él.

Esto significa que **reiniciar el celular solo detendrá temporalmente el ataque**, que se reactivará una vez que el dispositivo se vuelva a conectar a internet.

✘ *Al reiniciar el dispositivo, se cierran todas las aplicaciones y procesos en segundo plano. Foto: Unsplash.*

## ¿Apagar el celular durante unos minutos al día realmente protege contra hackeos?

Los expertos coinciden en que es solo una **medida adicional** que se puede tomar para reducir los riesgos y proteger los datos personales. Es importante complementar el reinicio con otras acciones, como utilizar un **antivirus** o un **software anti malware** para analizar el dispositivo en busca de [amenazas](#).

A pesar de las dudas en cuanto a su efectividad en términos de ciberseguridad, **apagar el celular durante unos minutos al día puede tener otros beneficios**. Primero, permite que **los ojos descansen de la constante exposición a las pantallas**, disminuyendo el estrés y la ansiedad asociados con el uso excesivo del dispositivo. Además, contribuye al **ahorro de energía**, prolongando la vida útil de la batería, y promueve un **consumo responsable de energía**, lo cual es beneficioso para el medio ambiente.

✘ *Durante el receso, puede ser beneficioso para la salud realizar actividades al aire libre. Foto: Unsplash.*

Otro aspecto a considerar es el fomento de un **equilibrio saludable en el uso de la tecnología**. Apagar el celular durante algún momento del día puede ayudar a **romper la dependencia** constante de las notificaciones, las redes sociales y otras distracciones digitales. Esto puede prevenir la adicción al celular y permitir mantener un equilibrio entre el mundo digital y el mundo real.

En conclusión, apagar el celular durante 5 minutos al día como medida de seguridad contra hackeos sigue siendo un **tema de debate** entre los expertos en ciberseguridad. Si bien reiniciar el dispositivo puede dificultar el funcionamiento de aplicaciones maliciosas, **no es una solución completa**.

Es importante **complementar esta práctica** con otras medidas de protección, como el uso de antivirus. En última instancia, **cada usuario debe evaluar su nivel de riesgo** y adoptar las medidas de seguridad que considere más adecuadas para proteger su información personal.

Fuente: Canal 26