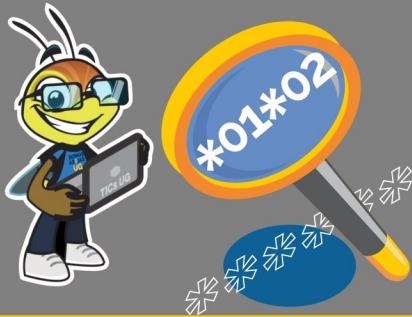




DÍA INTERNACIONAL DEL CAMBIO DE CONTRASEÑA

El Día Internacional del Cambio de Contraseña se originó en 2012, cuando el portal de tecnología Gizmodo propuso dedicar un día a concienciar sobre la importancia de actualizar contraseñas para mejorar la seguridad en línea. La iniciativa surgió en un contexto donde los ataques cibernéticos y las filtraciones de datos comenzaban a aumentar, afectando a millones de usuarios y empresas en todo el mundo.

Desde entonces, la fecha ha sido respaldada por expertos en ciberseguridad, organizaciones y empresas tecnológicas, que aprovechan la ocasión para promover buenas prácticas de seguridad digital. Se recomienda no solo cambiar las contraseñas periódicamente, sino también utilizar combinaciones seguras con letras, números y caracteres especiales, activar la autenticación en dos pasos (2FA) y emplear gestores de contraseñas para facilitar la administración de credenciales seguras.

CONSEJOS PRÁCTICOS:



Usa contraseñas seguras. Crea contraseñas largas (mínimo 12 caracteres), combinando mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.



No reutilices contraseñas. Usa una diferente para cada cuenta para evitar que una filtración comprometa múltiples accesos.



Habilita la autenticación en dos pasos (2FA). Agrega una capa extra de seguridad con códigos enviados a tu teléfono o una app de autenticación.



Emplea un gestor de contraseñas. Herramientas como Bitwarden, 1Password o LastPass generan y almacenan claves seguras por ti.

Cambia contraseñas comprometidas. Revisa si tus credenciales han sido filtradas en sitios como Have I Been Pwned y actualízalas de inmediato.



Evita datos predecibles. No uses nombres, fechas de nacimiento o palabras comunes. Los hackers prueban primero estas opciones.

Cierra sesiones en dispositivos compartidos. Si iniciaste sesión en computadoras públicas o de terceros, asegúrate de cerrarlas correctamente.