

Guía de Protección de Datos Personales

La protección de datos es un derecho fundamental que le permite decidir qué se hace con su información personal. Es tan importante como su derecho a la intimidad o a la libertad. Vivimos en una sociedad en la que constantemente se recogen y utilizan nuestros datos: al ir al médico, al contratar un servicio, al comprar por internet, al utilizar un teléfono móvil, etc.



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

¿Qué es la protección de datos?



La protección de datos es un derecho fundamental que le permite decidir qué se hace con su información personal.

Es tan importante como su derecho a la intimidad o a la libertad. Vivimos en una sociedad en la que constantemente se recogen y utilizan nuestros datos: al ir al médico, al contratar un servicio, al comprar por internet, al utilizar un teléfono móvil, etc.

La ley obliga a las empresas y administraciones a respetar su privacidad. Esto significa que no pueden usar sus datos sin su conocimiento o sin una buena razón. También deben explicarle claramente qué harán con ellos, cuánto tiempo los conservarán y con quién los compartirán.

La protección de datos no solo es para expertos. Es para usted, para cualquier persona, y especialmente importante en la edad adulta, cuando pueden aparecer nuevas situaciones en las que los datos personales se vuelven más sensibles: atención sanitaria, servicios sociales, residencias, herencias, etc.

Proteger sus datos es proteger su dignidad, su libertad y su bienestar.

¿Cuáles son mis datos personales?

Sus datos personales son toda aquella información que permite identificarle, directa o indirectamente. Son más que su nombre y su DNI.

Aquí le dejamos algunos ejemplos:

- **Nombre y apellidos**
- **Número del documento de identidad (DNI o NIE)**
- **Dirección, teléfono o correo electrónico**
- **Datos bancarios o económicos**
- **Imágenes, grabaciones de voz o vídeo**
- **Huella dactilar u otros datos biométricos**
- **Historial médico, diagnósticos, tratamientos**
- **Opiniones, creencias o afiliaciones**

También hay datos especialmente protegidos, como los relacionados con su salud, religión, orientación sexual o ideología. Estos datos solo pueden tratarse en situaciones muy concretas y siempre con garantías reforzadas.

Aunque no siempre lo parezca, su número de la tarjeta sanitaria, su estado civil o su número de cuenta también son datos personales.



Recuerde

Cualquier dato que diga algo sobre usted, y que otra persona pueda usar para identificarle o tomar decisiones sobre usted, es un dato personal.

Mis derechos sobre mis datos



Acceso

Saber qué datos tienen sobre usted



Rectificación

Corregir errores o datos incompletos



Supresión

Pedir que borren sus datos



Oposición

Negarse a que se usen sus datos



Portabilidad

Pedir sus datos en formato digital

¿Qué son Derechos ARSOPOL?

La ley le reconoce varios derechos para que pueda controlar su información. Estos derechos son conocidos como "derechos ARSOPOL" y son los siguientes:

→ **Acceso**

Puede saber qué datos tienen sobre usted, para qué los usan y con quién los comparten.

→ **Rectificación**

Puede corregir errores o datos que estén incompletos.

→ **Supresión (derecho al olvido)**

Puede pedir que borren sus datos cuando ya no sean necesarios o se usen de forma incorrecta.

→ **Oposición**

Puede negarse a que se usen sus datos para ciertos fines, como publicidad.

→ **Portabilidad**

Puede pedir que le den sus datos en un formato digital para llevárselos a otra empresa o profesional.

→ **Limitación**

Puede pedir que se suspenda el uso de sus datos en ciertas situaciones.

Retirar su consentimiento

Además, puede retirar su consentimiento en cualquier momento si anteriormente había dado permiso para el uso de sus datos.

Estos derechos pueden ejercerse fácilmente escribiendo a la empresa o entidad que tiene sus datos.



Si no le responden o no lo hacen bien, puede acudir a
la Agencia Española de Protección de Datos
(www.aepd.es).

Quiénes usan mis datos y por qué



Centros de salud y hospitales

Para atenderles correctamente y llevar su historia clínica.



Ayuntamientos y organismos públicos

Para gestionar ayudas, empadronamiento o programas sociales.



Empresas de servicios

Como bancos, aseguradoras, eléctricas o de telefonía.



Entidades sociales o residencias

Para atenderle si recibe asistencia.



Cuándo pueden pedirme datos personales

Solo pueden pedirle datos personales cuando sea necesario para ofrecerle un servicio o cumplir con una obligación legal.

Por ejemplo:

- Para identificarle en un centro de salud o en un hospital
- Para realizar trámites bancarios o recibir una pensión
- Para registrarse en una actividad o servicio municipal
- Para firmar un contrato o consentimiento informado

Cuando le pidan datos, tienen que explicarle:

- Qué datos necesitan
- Cuánto tiempo los conservarán
- Para qué los van a usar
- Cuáles son sus derechos y cómo ejercerlos
- Quién será el responsable de ese uso



Recuerde

Nadie puede obligarle a dar más datos de los necesarios. Si alguien le presiona, le habla con prisas o le promete regalos a cambio de información, sospeche. Puede estar ante un engaño o un uso indebido de su confianza.

Usted tiene derecho a decir **NO si no lo ve claro.**

¿QUÉ ME ESTÁN PIDIENDO?

¿Nombre completo?
¿DNI o número de cuenta?
¿Teléfono o dirección?
¿Datos de salud o familiares?

¿QUIÉN ME LO PIDE?

¿Es alguien conocido o una
empresa de confianza?
¿Tengo relación con esta persona
o entidad?
¿Puedo verificar su identidad?

¿PARA QUÉ LOS QUIEREN?

¿Me explican claramente el
motivo?
¿Van a usarlos para enviarme
publicidad?
¿Podría negarme y aun así recibir
el servicio?



Pregunte sin miedo

"¿Para qué necesita este
dato?"



Diga que lo pensará

Responderá más tarde



Hable con alguien de confianza

Antes de decidir



No firme nada sin leerlo

Tómese su tiempo



Recuerde

Sus datos son suyos. Nadie puede obligarle a darlos sin razón clara.



Consejo

Si algo le parece raro o le hacen sentir incómodo, no lo haga.

The background of the slide features a hand holding a glowing hexagonal grid. The grid is composed of interconnected hexagons, some of which contain medical icons such as a DNA helix, a shield with a plus sign, a person with a plus sign, and pills. The overall color scheme is dark blue and purple, with a faint background image of a person wearing a surgical mask and cap.

Datos de salud: cuidado especial

Los datos relacionados con la salud son los más delicados de todos. Pueden incluir su historial médico, diagnósticos, tratamientos, resultados de análisis, enfermedades pasadas o actuales, alergias, e incluso la información sobre su salud mental o su situación de dependencia.

Uso de los datos de salud

Estos datos solo pueden ser usados:

- **Por personal médico o sanitario con una razón justificada.**
- **Por entidades públicas cuando lo exige la ley, como en campañas de vacunación o emergencias sanitarias.**
- **Con su consentimiento expreso, salvo en casos urgentes donde no pueda darlo pero sea vital tratarle.**

Ejemplo práctico:

Su médico de cabecera puede consultar su historia clínica para tratarle mejor, pero no puede compartir esa información con una empresa aseguradora sin su permiso.

También hay que tener cuidado con compartir datos de salud por WhatsApp, redes sociales o en conversaciones con personas desconocidas.



Recuerde

Tiene derecho a la confidencialidad y a decidir qué se dice y a quién sobre su salud.

Son muy sensibles. Solo pueden usarse con su permiso o por razones médicas justificadas. Tienen una protección legal reforzada.

A woman with long hair is sitting at a desk, working on a laptop. The room is dimly lit, with a desk lamp providing light. The background shows a window with curtains. The overall mood is quiet and focused.

**Proteja su privacidad
en casa**

Proteja su privacidad en casa

Muchas veces olvidamos que también desde casa podemos estar exponiendo nuestros datos personales sin darnos cuenta. Aquí van algunos consejos útiles:

- ✓ **No deje a la vista documentos con información personal, como facturas, recetas médicas o cartas del banco.**
- ✓ **Si recibe cartas o extractos que ya no necesita, rómpalos antes de tirarlos. Mejor aún si los tritura.**
- ✓ **No anote contraseñas en papeles pegados al frigorífico, teléfono o lugares visibles.**
- ✓ **Si vive con otras personas, hable con ellas sobre la importancia de no dejar información personal accesible a cualquiera que entre.**
- ✓ **Cierre siempre la sesión en el ordenador o tablet cuando termine de usarlos.**



Recuerde

Su hogar es su espacio privado. Proteja también sus datos dentro de él.

No deje papeles con información personal al alcance de cualquiera. Guarde bien documentos, facturas, recetas, etc.

A person's hand is shown holding a smartphone, with a purple overlay covering the entire image. The background is blurred, showing other people in a crowd.

**Proteja su privacidad
fuera de casa**

Proteja su privacidad fuera de casa

Cuando sale a la calle, también debe cuidar su información. En lugares públicos es fácil que otras personas escuchen conversaciones o vean información sin querer (o queriendo).

Siga estos consejos:



No diga en voz alta su dirección, su número de cuenta o su número de teléfono.



No complete formularios en la calle sin saber quién los recoge y para qué.



Si le piden firmar o dar datos en la vía pública, no lo haga si no lo ve claro. Puede tratarse de una estafa o uso fraudulento.



En el transporte público, no hable de temas personales o médicos si hay desconocidos cerca.



Proteja su bolso o mochila. Los documentos personales deben ir bien guardados.



Cuide también su móvil cuando esté fuera. Evite dejarlo sin vigilancia o con la pantalla desbloqueada.



No hable de temas privados en lugares públicos. Proteja su cartera y su móvil. No diga datos personales en voz alta.

Cuidado con el teléfono y el correo

Muchas estafas comienzan con una llamada o una carta.
Algunas señales para sospechar:



Le llaman diciendo ser de un banco, empresa o administración, pero le piden datos que ellos ya deberían tener.



Le dicen que ha ganado algo pero para recibirlo debe dar datos personales o bancarios.



Le apremian para decidir en el momento: "esto es solo hoy", "si no contesta ahora, pierde el premio", etc.



Recibe cartas o correos donde le dicen que ha heredado dinero o que debe actualizar datos por internet.

Consejos prácticos:



Nunca dé su número de cuenta o su DNI por teléfono si no está seguro de quién llama.



No devuelva llamadas a números raros o con prefijos internacionales si no los conoce.



Revise bien los sobres y remitentes de las cartas. Si ve errores ortográficos o nombres sospechosos, desconfíe.



Cuando tenga dudas, consulte con un familiar, vecino o profesional de confianza. Más vale preguntar que lamentar.

Consejos prácticos:

Señales de sospecha

- Le piden datos personales o bancarios por teléfono.
- Le dicen que es "urgente" o que "solo tiene unos minutos".
- Le llaman diciendo que es del banco, pero no le dan información concreta.
- Le ofrecen regalos, premios o herencias a cambio de sus datos.

Lo que NUNCA debe hacer

- No diga su número de cuenta, su DNI ni claves por teléfono.
- No pulse teclas si se lo piden durante una llamada.
- No devuelva llamadas de números raros o internacionales.
- No confíe solo porque digan su nombre o dirección.

Lo que SÍ puede hacer

- Cuelgue si sospecha.
- Consulte con un familiar antes de tomar decisiones.
- Bloquee el número si es muy insistente.
- Anote el número y denúncielo si hace falta.

"Si algo suena raro o demasiado bueno para ser verdad, probablemente es mentira."

Protegerse en internet



Acceda solo a páginas web seguras

Fíjese en que empiecen por "https://" y tengan un candado en la barra del navegador.



Cierre sesión al terminar

Especialmente importante en ordenadores compartidos.



No rellene formularios sospechosos

Evite formularios en webs que no conoce o que le llegan por enlaces dudosos.



Proteja sus datos bancarios

No dé su número de tarjeta en cualquier web. Use páginas conocidas y seguras.



Instale solo aplicaciones oficiales

No instale programas ni aplicaciones que no necesite o que no vengan de sitios oficiales.



Instale un antivirus

La mayoría tiene opciones sencillas que no requieren conocimientos técnicos.



Y lo más importante

Si **no** entiende algo, pida ayuda antes de continuar.

No entre en webs desconocidas. No dé datos en formularios sospechosos. Active antivirus y contraseñas seguras.



Redes sociales y privacidad

Redes sociales y privacidad

Las redes sociales pueden ser útiles para mantenerse en contacto con familiares, amigos y estar informado. Pero también pueden ser un riesgo para su privacidad si no se usan con cuidado.

Consejos para usar redes sociales de forma segura:



No publique información personal como su dirección, teléfono, estado de salud o datos bancarios.



Revise la configuración de privacidad de su cuenta. Limite quién puede ver sus publicaciones.



Acepte solo solicitudes de amistad de personas que conoce. Tenga cuidado con perfiles falsos.



Evite publicar fotos de otras personas sin su consentimiento, especialmente de niños o personas mayores.



No comparta cuándo estará fuera de casa, por ejemplo durante vacaciones.



Recuerde

Todo lo que publica puede ser visto, compartido y guardado. Piense dos veces antes de subir contenido personal.

Revise bien lo que publica. No comparta datos personales.
Controle quién puede ver sus fotos o mensajes.

Consejos finales y recursos de ayuda

PREGUNTE SIEMPRE ANTES DE DAR DATOS

¿Para qué los quieren?
¿Quién los usará?
¿Durante cuánto tiempo?

LEA ANTES DE FIRMAR

No firme documentos sin leerlos.
Pida una copia de lo que firma.

ACTUALICE SUS DISPOSITIVOS Y PROGRAMAS

Las actualizaciones evitan
problemas de seguridad.

PROTÉJASE EN INTERNET

Use contraseñas seguras. No abra
enlaces sospechosos.

HABLE CON PERSONAS DE CONFIANZA

Si tiene dudas, pida ayuda a familiares,
amigos o trabajadores sociales.

¿NECESITA AYUDA?

- **Agencia Española de Protección de Datos:**
www.aepd.es
- **Oficina de Seguridad del Internauta (INCIBE):**
www.incibe.es / www.osi.es
- **Lista Robinson (para no recibir publicidad):**
www.listarobinson.es
- **Aragón Privacidad:**
www.aragonprivacidad.com



Recuerde siempre:

"Sus datos son suyos. Usted decide. Y tiene derecho a que se respeten."