

Seguridad en iPhone

Las herramientas de Apple para que nadie te controle a través del móvil

El iPhone trae funciones muy potentes para protegerte, incluida una pensada específicamente para personas que sufren control por parte de su pareja o de alguien cercano. Casi todas vienen desactivadas o escondidas. Aquí te decimos dónde están.

¿Dónde están los ajustes? App Ajustes (rueda gris). Los nombres pueden variar un poco según la versión de la app o del móvil.

10 medidas, paso a paso

1 Usa la «Comprobación de seguridad»

Ruta: Ajustes → Privacidad y seguridad → Comprobación de seguridad.

Te enseña con quién compartes ubicación, fotos o contraseñas, y te deja cortarlo todo de golpe con «Restablecimiento de emergencia». Pensada para situaciones de violencia en pareja.

2 Activa la Protección en caso de robo

Ruta: Ajustes → Face ID y código → introduce tu código → Protección del dispositivo en caso de robo → actívala.

Elige «Siempre» en «Requerir espera de seguridad» para que funcione también en casa.

3 Usa un código de 6 cifras o alfanumérico

Ruta: Ajustes → Face ID y código → Cambiar código → Opciones de código.

Si alguien conoce tu código o te ha visto teclearlo, cámbialo hoy.

4 Revisa quién sabe dónde estás

Ruta: Abre la app Encontrar → pestaña Personas.

Deja de compartir ubicación con quien no deba tenerla. Revisa también los AirTags que te avisen de que viajan contigo.

5 Activa «Buscar mi iPhone»

Ruta: Ajustes → tu nombre (arriba) → Encontrar → Buscar mi iPhone → actívalo junto con «Red de Encontrar».

Si lo pierdes, podrás localizarlo y bloquearlo desde icloud.com/find.

6

Revisa los dispositivos de tu cuenta

Ruta: Ajustes → tu nombre (arriba) → baja hasta la lista de dispositivos.

Si ves un iPad, Mac o iPhone que no es tuyo, tócalo y pulsa «Eliminar de la cuenta». Cambia la contraseña de tu cuenta de Apple.

7

Revisa los permisos de las apps

Ruta: Ajustes → Privacidad y seguridad → Localización / Micrófono / Cámara / Fotos.

Quita el acceso a lo que no lo necesite. Un punto verde o naranja arriba a la derecha indica que una app está usando cámara o micrófono.

8

Ocultas las vistas previas de los mensajes

Ruta: Ajustes → Notificaciones → Mostrar vistas previas → «Si está desbloqueado».

Nadie podrá leer tus mensajes en la pantalla de bloqueo.

9

Revisa los perfiles instalados

Ruta: Ajustes → General → VPN y gestión de dispositivos.

Si aparece un perfil que no reconoces y no es de tu empresa o centro de estudios, puede usarse para vigilarte.

10

Mantén el iPhone actualizado

Ruta: Ajustes → General → Actualización de software → activa las actualizaciones automáticas.

Si sufres un riesgo alto (activismo, persecución), mira también el «Modo de aislamiento» en Privacidad y seguridad.

Señales de alarma

- Te aparece el aviso «Un AirTag se mueve contigo» o un dispositivo desconocido te sigue.
- Tu pareja o expareja conoce tu ubicación, tus fotos o tus conversaciones sin que se lo hayas dicho.
- Antes de cortar el acceso a alguien que te controla, piensa en tu seguridad: a veces notar el cambio provoca una reacción. Si tienes miedo, habla primero con nosotros o con el 016.

¿Te está pasando algo de esto?

No estás solo y no es culpa tuya. En la Asociación Rainbow E Safe acompañamos a personas LGTBIQ+ que sufren violencia digital: te ayudamos a recoger pruebas, a recuperar tus cuentas y a valorar si denunciar.

presidente@rainbowesafe.com · rainbowesafe.com · @rainbowesafe

Si estás en peligro, llama al **112**. Si la violencia viene de tu pareja o expareja: **016** (gratuito, 24 h, no deja rastro en la factura). Antes de borrar nada, haz capturas: son tu prueba.