

Seguridad en Telegram

Más privacidad de la que trae de serie, si sabes dónde tocar

Telegram tiene fama de ser muy privado, pero muchos de sus mejores ajustes vienen desactivados. Además, tus chats normales se guardan en la nube de Telegram, no solo en tu móvil. Revisa estos ajustes y tu cuenta quedará mucho mejor protegida.

¿Dónde están los ajustes? Ajustes → Privacidad y seguridad. Los nombres pueden variar un poco según la versión de la app o del móvil.

8 medidas, paso a paso

1 Activa la verificación en dos pasos

Ruta: Ajustes → Privacidad y seguridad → Verificación en dos pasos.

Crea una contraseña distinta a la de otras apps y añade un correo de recuperación.

2 Oculta tu número de teléfono

Ruta: Privacidad y seguridad → Número de teléfono → «¿Quién puede ver mi número?» → «Nadie».

En «¿Quién puede encontrarme por mi número?» elige «Mis contactos».

3 Pon un código de bloqueo a la app

Ruta: Privacidad y seguridad → Código de bloqueo.

Telegram pedirá un código o tu huella al abrirse, aunque el móvil esté desbloqueado.

4 Revisa las sesiones activas

Ruta: Ajustes → Dispositivos.

Cierra las que no reconozcas. En «Cerrar sesiones automáticamente» elige 1 semana o 1 mes.

5 Controla quién te ve y te escribe

Ruta: Privacidad y seguridad → Última vez y en línea / Foto de perfil / Llamadas / Reenvío de mensajes.

Elige «Mis contactos» o «Nadie». Desactiva que tus mensajes reenviados enlacen a tu cuenta.

6 Impide que te añadan a grupos

Ruta: Privacidad y seguridad → Invitaciones → «Mis contactos».

Los grupos públicos de Telegram se usan a menudo para difundir contenido sin consentimiento.

7

Usa chats secretos para lo delicado

Ruta: Abre el perfil de la persona → los 3 puntos o «Más» → Iniciar chat secreto.

Están cifrados de extremo a extremo, no se guardan en la nube y puedes poner autodestrucción.

8

Desactiva la sincronización de contactos si no la necesitas

Ruta: Privacidad y seguridad → Sincronizar contactos → desactiva.

Así no subes tu agenda completa a los servidores de Telegram.

Señales de alarma

- Te llega un mensaje dentro de Telegram con un código de acceso que no has pedido: alguien intenta entrar en tu cuenta. Nunca lo compartas.
- Descubres tus fotos en un grupo o canal público: denúncialo (los 3 puntos → Denunciar) y guarda el enlace y capturas como prueba.

¿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.