

**Título:** Consejos para Mantenerse Seguro en Línea: Cómo Descargar Programas Antivirus y Anti-Malware

**Presentación:** La Serie de Videos Consejos para Mantenerse Seguro en Línea se organiza mediante diapositivas como marcadores visuales. Cualquier imagen de las diapositivas que sea importante para el contenido, y exprese cualquier información adicional más allá del guion, se incluye aquí como texto alternativo.

**Narrador:** Bienvenidos al video de Help@Hand Consejos para Mantenerse Seguro en Línea; Parte 2: Video sobre Cómo Descargar Programas Antivirus y Antimalware.

**Narrador:** Help@Hand es una Colaboración de múltiples ciudades y condados creada para ayudar a dar forma al futuro de soluciones de salud mental basadas en la tecnología y conectar a las personas con los cuidados por todo el estado. La intención de estos tutoriales en video es empoderar a las comunidades de California para que tomen decisiones informadas sobre la forma en que interactúan con la tecnología.

**Narrador:** Este es el Curso 1 de una serie de 4 cursos llamada Consejos para Mantenerse Seguro en Línea; Parte 2. Los videos de esta serie pueden verse por orden, o en cualquier orden según sus intereses. En este video, describiremos algunas de las amenazas en línea que pueden infectar su computadora y cómo protegerse contra ellas utilizando programas antivirus y antimalware.

**Narrador:** El malware es algo que puede causar daños a su computadora y dar a otras personas acceso a sus datos personales. Esto puede ocurrir mediante anuncios que se abren en su pantalla, sitios web falsos o enlaces y adjuntos de correos electrónicos.

**Narrador:** Los virus son un tipo de malware del que puede que haya oído hablar. Los virus pueden infectar su computadora y después extenderse a otras.

**Imagen:** Esta diapositiva lanza la pregunta “¿Cómo sé si mi computadora ha sido infectada por malware?”

**Narrador:** A veces puede que usted ni sea consciente de que ha descargado malware, pero a menudo hay algunos signos de que su computadora puede haber sufrido daños.

**Narrador:** Si su computadora funciona más lenta o se bloquea más a menudo que de costumbre, entonces puede que usted tenga un problema. También debe sospechar si se encuentra con más alertas en ventanas emergentes, si su navegador le está llevando a páginas web al azar y si tiene una página de inicio nueva en su navegador. Finalmente, si sus amigos le dicen que han recibido de usted mensajes de correo electrónico extraños, esta podría ser otra indicación de que su computadora ha sido infectada y está enviando correos electrónicos falsos a su lista de contactos.

**Imagen:** Esta diapositiva lanza la pregunta “¿Qué puedo hacer para protegerme contra estas amenazas?”

**Narrador:** Hay varias estrategias que usted puede utilizar para evitar descargar malware cuando está en línea. Vea los tutoriales en video de Help@Hand sobre cómo identificar correos electrónicos de phishing y cómo usar sitios web seguros para algunos consejos útiles.

Además de tener cuidado en línea con dónde hace clic y con quién comparte su información, usted también puede tomar algunas medidas preventivas para proteger su computadora descargando programas de software antimalware y antivirus.

Narrador: Los programas antivirus pueden proteger contra algunos de los virus más antiguos y los más comunes. Al final de este video ofrecemos una lista de posibles programas antivirus que usted puede considerar utilizar. Usted puede ir directamente a estas páginas web para descargar estos programas.

Narrador: Otra buena medida preventiva es descargar programas antimalware que pueden proteger contra algunas de las ciberamenazas más frecuentes. Los ciberdelincuentes están constantemente creando nuevos tipos de malware, y por eso es importante que usted tenga instalada protección actualizada.

Narrador: Los programas antivirus y antimalware funcionan en segundo plano en su computadora, escaneando constantemente en busca de amenazas. Sin embargo, es posible que algún malware y algunos virus se infiltren, incluso si tiene estas protecciones instaladas. Si cree que le ha pasado esto, pruebe a ejecutar un escaneo de sistema para localizar cualquier software sospechoso. Vea nuestro video “Cómo actuar después de un fraude o ataque de malware” para información más detallada.

Narrador: Y finalmente, además de instalar programas antivirus y antimalware, otro consejo es activar siempre el “cortafuegos” de su computadora para bloquear intentos por parte de extraños de destruir datos de su computadora. Su cortafuegos se interpone entre su computadora e internet. Su propósito es servir de escudo contra extraños que estén intentando acceder a datos de su computadora.

Narrador: Normalmente podrá encontrar la configuración del cortafuegos dentro de las “preferencias de sistema” de su computadora.

Narrador: Así que, resumiendo, incluso cuando tenemos cuidado en línea, seguimos corriendo el riesgo de descargar malware que puede incluir virus que pueden dañar nuestras computadoras. Para ayudar a proteger más su computadora y sus datos personales, puede considerar descargar programas antimalware y antivirus, ejecutar escaneos de sistema y mantener su cortafuegos activado en todo momento.

Imagen: Lista de recursos adicionales. Aparece enumerado un enlace que dice “Opción de Software Antivirus” y abajo la dirección del enlace es <https://techradar.com/best/best-antivirus>

Narrador: Muchas Opciones de Programas contra Malware/Antivirus cuestan aproximadamente \$50.00 por descarga. Hay algunas opciones gratuitas también; sin embargo, estos paquetes de software a veces pueden recoger datos sobre su computadora. Después de leer las descripciones de cada paquete, usted debe hacer la elección que le parezca más razonable. Los recursos que compartiremos tienen algunas opciones que vienen con costo y algunas que son gratuitas.

Narrador: Esperamos que haya encontrado útil este video. A pesar de que es opcional, le rogamos que, por favor, dedique un minuto a proporcionar retroinformación sobre

su experiencia, haciendo clic en el enlace de encuesta que aparecerá en breve.  
Gracias por participar, y no olvide ver los demás videos de Help@Hand.