

Cómo Abortar con Seguridad Digital

Una guía para proteger tu privacidad

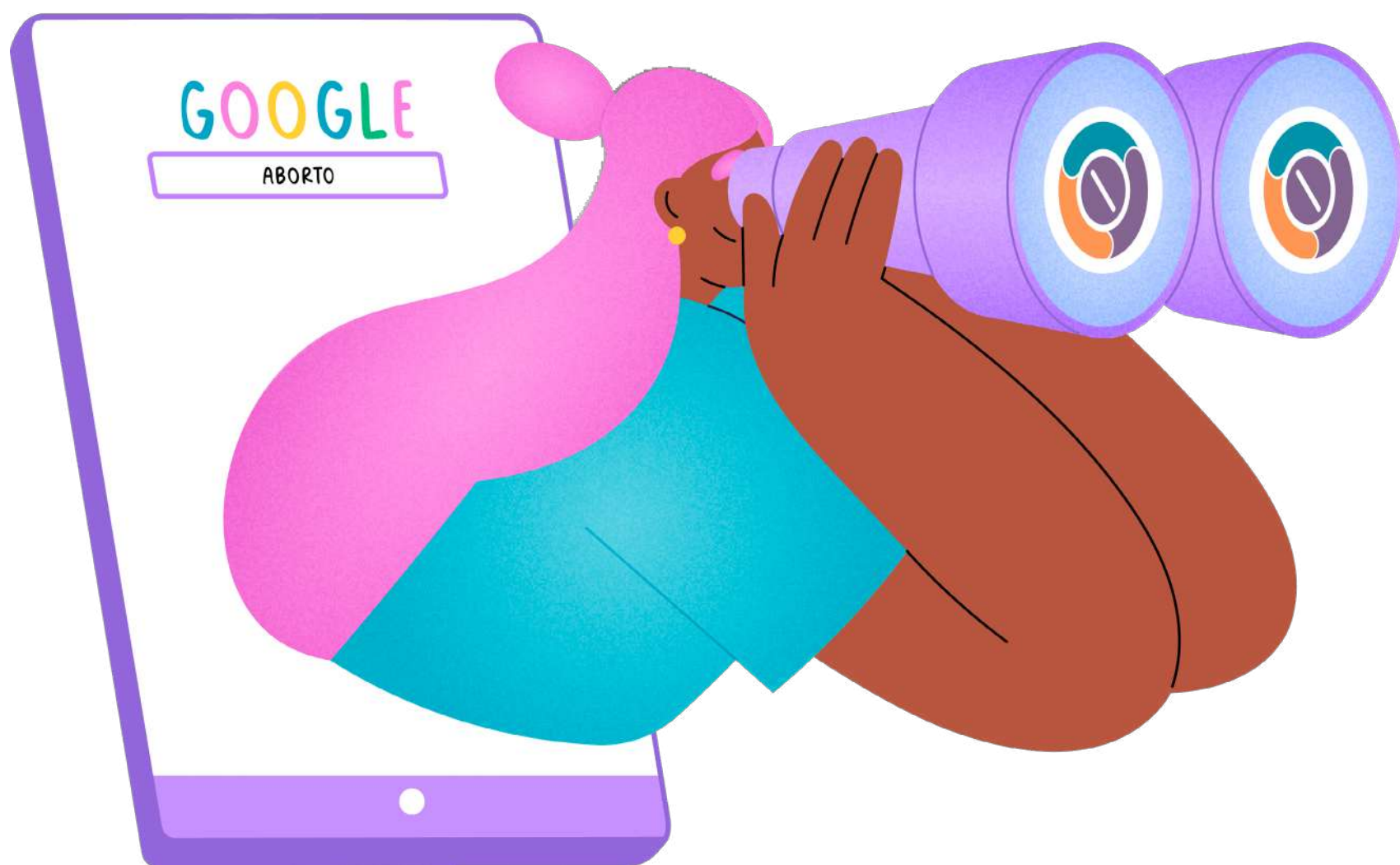


¿Buscas información sobre el aborto pero te preocupa tu privacidad en línea?

¡No estás sola!

Acceder a servicios de aborto puede ser desafiante, especialmente en áreas restrictivas, pero mantenerse informada y proteger tu seguridad digital es esencial. Por eso, hemos preparado consejos prácticos para ayudarte a proteger tu privacidad durante todo el proceso.

¡Comencemos!



1. En busca de servicios o información sobre el aborto en línea

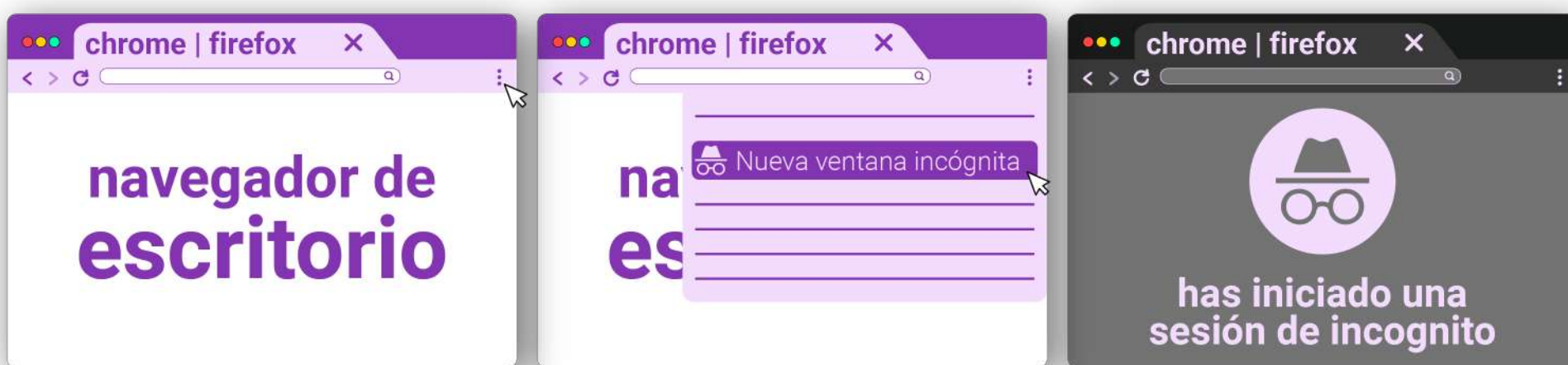
Es importante saber que los navegadores de internet no son privados. Las grandes empresas tecnológicas registran tus movimientos en línea y los utilizan para dirigirte anuncios. Estos registros pueden ser compartidos con las autoridades si lo solicitan (aunque generalmente necesitan una orden judicial).

¿Qué puedes hacer para protegerte?

- Usar una [VPN](#) hará que tu navegación en internet sea más segura y privada
 - Una VPN (red privada virtual) cifra tus datos y oculta tu dirección IP, protegiendo tu actividad de navegación, identidad y ubicación. Si buscas mayor privacidad y autonomía, una VPN es la elección correcta.

Nota: La encriptación es una tecnología que protege los datos convirtiéndolos en un código secreto al que solo se puede acceder con una clave digital única.

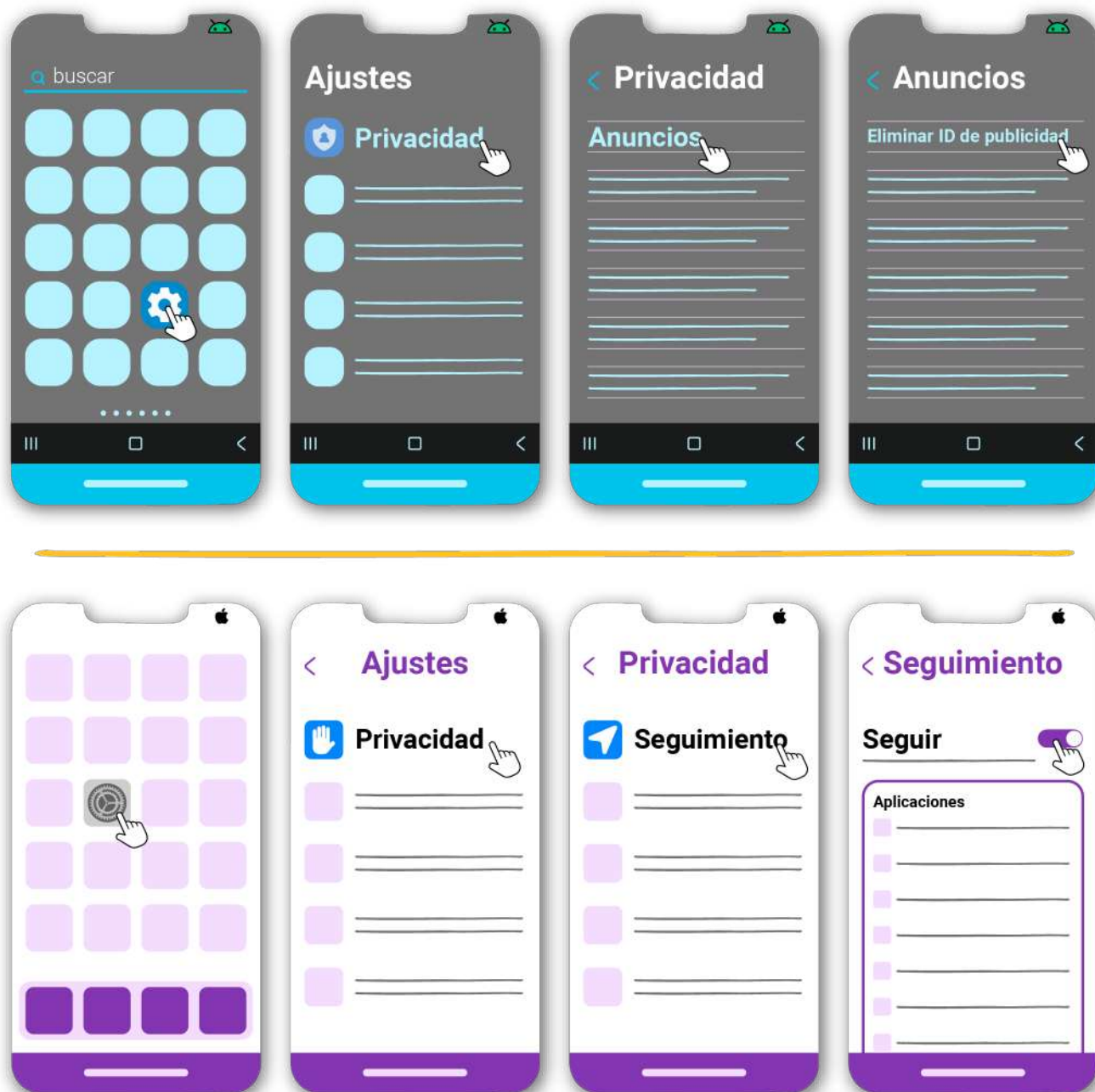
- Usa un navegador centrado en la privacidad como [Firefox Focus](#), [Tor Browser](#), o [DuckDuckGo](#). Si no puedes descargar uno, puedes usar el modo [incógnito](#) para evitar que tu navegador guarde tu historial de navegación, cookies y datos del sitio, manteniendo tus actividades privadas en dispositivos compartidos. Aunque no evita el seguimiento por completo, reduce el almacenamiento de datos. Cuando termines, simplemente cierra la ventana en incógnito/privada para finalizar la sesión.
 - En la mayoría de los navegadores de escritorio, encontrarás la opción de modo incógnito en la esquina superior derecha, haciendo clic en los tres puntos o rayas y seleccionando “Nueva ventana incógnita.” En Safari, deberás hacer clic en “Archivo” en la barra de menú y seleccionar “Nueva ventana incógnita.”



- También funciona en los navegadores móviles: toca los tres puntos o rayas y selecciona “Nueva pestaña incógnita.” En Safari, toca el ícono de pestañas y selecciona “Privado” para abrir una nueva pestaña de navegación privada.



- [Desactiva tu ID de publicidad móvil](#) y opta por no recibir anuncios. Compañías como [Google y Meta](#) (Meta es propietaria de Facebook, Instagram y WhatsApp) rastrea tu actividad en línea para publicidad dirigida; bloquearlos asegura que tengas más privacidad en las plataformas.
 - Para eliminar tu ID de publicidad en dispositivos Android, ve a Configuración > Privacidad > Anuncios. Toca “Eliminar ID de publicidad” y confirma. Esto evitará que las aplicaciones accedan a él en el futuro. Esta opción puede no estar disponible en versiones más antiguas de Android. Si no puedes encontrarla, ve a la configuración de privacidad para restablecer tu ID de publicidad y solicitar que las aplicaciones no te rastreen.
 - En dispositivos Apple, cuando instalas una nueva aplicación, puede solicitar permiso para rastrearte. Para gestionar esto, ve a Configuración > Privacidad > Seguimiento y podrás desactivar el seguimiento para aplicaciones individuales que hayas permitido previamente.



- Las grandes compañías de tecnología [han hecho más difícil](#) el acceso a [información de aborto seguro](#). Siempre verifica la información y la reputación de los servicios de aborto que encuentres en línea, ya que existen muchos estafadores y clínicas falsas (por ejemplo, [las falsas clínicas de aborto](#)).
- Si las instrucciones parecen absurdas, incluyendo largos periodos de ayuno y ejercicio físico intenso, desconfía. Durante un aborto con pastillas, [es importante comer y mantenerse hidratada](#).
- Un aborto es un procedimiento muy seguro. Si la información solo destaca los riesgos o está llena de imágenes de fetos, podría tratarse de una clínica falsa.



2.

Qué hacer al contactar:

organizaciones, consejeras, proveedoras de aborto o clínicas a través de servicios de mensajería instantánea (en línea)

Los miembros de la familia, tu pareja o incluso amigos podrían leer tus mensajes SMS en tu teléfono o a través de tu cuenta si tienen acceso a tu factura telefónica. Al usar servicios de mensajería instantánea, incluso si eliminas tus mensajes, estos se almacenarán y podrían ser compartidos con las autoridades si lo solicitan (de nuevo, generalmente necesitan una orden judicial).

¿Qué puedes hacer para protegerte?

- Usa un PIN o una contraseña fuerte en tus dispositivos. Si es posible, crea una contraseña alfanumérica, combinando letras mayúsculas y minúsculas.
- Evita usar X, Tiktok, Facebook e Instagram para conversaciones sensibles.

- Si es posible, utiliza [Signal](#), una aplicación segura y sin fines de lucro para mensajería y llamadas que no guarda imágenes en tu dispositivo. No olvides activar los mensajes que desaparecen en Configuración > Privacidad > Mensajes que desaparecen. Si eres usuario de iOS, también desactiva en “Mostrar llamadas en recientes” en Configuración.



- Cuando envíes mensajes de texto o llames a números regulares, usa un teléfono prepago o utiliza un [VOIP](#), un tipo de servicio telefónico por internet, en lugar de tu número personal (prueba una aplicación como [Hushed](#)).
- Si esto no es posible, las llamadas y mensajes a través de aplicaciones como [Signal](#), [WhatsApp](#) o [Telegram](#) están cifrados y son más seguros que las llamadas telefónicas y mensajes de texto convencionales.
- No olvides configurar los [mensajes que desaparecen](#) para todas estas conversaciones, incluidas las de amigos cercanos y familiares.
 - Ve a Configuración > Privacidad y toca “Duración predeterminada.”
Selecciona 24 horas o 7 días.



- No guardes los contactos de las proveedoras en tu teléfono. Si debes guardar el contacto, usa un nombre aleatorio que no llame la atención. En WhatsApp, también puedes [bloquear la conversación](#).
 - Para hacerlo, en Android, toca y mantén presionada la conversación que deseas bloquear. Toca los tres puntos en la parte superior derecha y luego selecciona “Bloquear chat.” También puedes crear un código secreto para acceder a esta conversación.
 - En iOS, mantén presionada la conversación y verás diferentes opciones, incluida “Bloquear chat.”

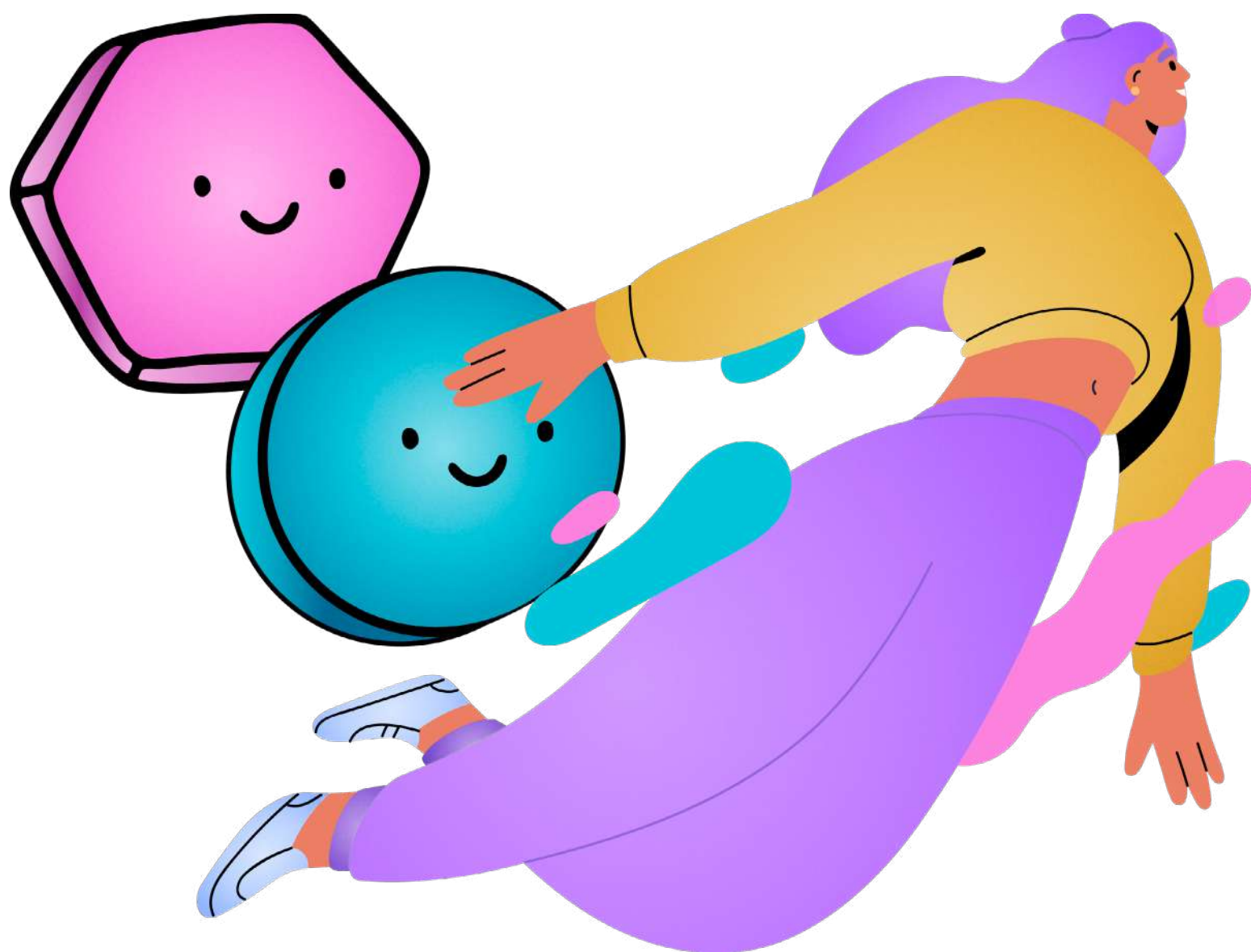




- Cuando envíes correos electrónicos, usa una dirección de correo secundaria que no esté vinculada a ninguno de tus cuentas existentes y elimínala después. Puedes crear una cuenta en [Proton Mail](#). Cifra todos tus correos electrónicos, por lo que las personas que gestionan tu cuenta (Proton Mail) no pueden acceder a su contenido, y los correos electrónicos de proveedores externos (como Gmail, Hotmail) también se cifran inmediatamente.
- Evita tomar y compartir capturas de pantalla de estas conversaciones y guardar imágenes comprometedoras en tu dispositivo. También puedes usar la función "[ver una vez](#)" en WhatsApp al enviar imágenes y mensajes de voz, asegurándote de que desaparezcan del chat después de que el destinatario los haya abierto una vez.
 - Selecciona "ver una vez" cada vez que envíes un mensaje de voz, foto o video, haciendo clic en el ícono con el número uno en la barra de texto. ①

Atención: al pagar por servicios de aborto o atención médica, trata de usar efectivo para evitar que las tarjetas y las transferencias bancarias sean rastreadas. Si en tu país está disponible una tarjeta prepaga, es una buena opción.

Nota: ¿Estás utilizando tu navegador para contactar a proveedoras de aborto? Protege tu seguridad digital y privacidad con las medidas de seguridad del paso 1: usa un navegador centrado en la privacidad, navega en una ventana de incógnito o opta por no recibir anuncios.



3.

Acceder a los servicios de aborto (visitando proveedoras, obteniendo pastillas abortivas, etc.)

Cuando accedas a los servicios de aborto, probablemente llevarás tu celular contigo. Sin embargo, tu teléfono transmite señales, lo que significa que tu ubicación puede ser rastreada. Los operadores móviles pueden proporcionar esta información a las autoridades, si así lo solicitan.

¿Qué puedes hacer para protegerte?

- Tu teléfono puede ser rastreado por su señal de red, Wi-Fi, GPS, Bluetooth y posiblemente otros métodos. La mejor opción es apagar completamente tu teléfono y estar acompañado de alguien en quien confíes.

- Si no es posible, al menos considera desactivar el uso compartido de tu ubicación:
 - En Android, ve a Configuración, toca “Ubicación,” haz clic en “Acceder a mi ubicación” y desactívalo.
 - En iOS, ve a Configuración, luego toca “Privacidad y Seguridad” y desactiva “Servicios de ubicación.”



- Si viajas en coche y no estás seguro de si tiene tecnología que rastrea tu ubicación, considera usar transporte público o estacionarte lejos del lugar al que tienes que ir.

- Considera desactivar el reconocimiento facial o la huella dactilar, especialmente si existe el riesgo de que confisquen tu dispositivo.
 - En Android, ve a Configuración, luego a “Biometría y contraseña,” selecciona “Huella dactilar” y/o “Reconocimiento facial,” toca la contraseña de tu teléfono y desactívalo.
 - En iOS, ve a Configuración, luego toca “Face ID y código,” ve a “Usar Face ID” y desactiva “Desbloqueo de iPhone” o “Desbloqueo de iPad.”



- Si es posible, evita usar aplicaciones de navegación para llegar a la dirección, como Google Maps o Waze. Si no es posible, asegúrate de que no guarden tu ruta en su historial.
- Si es necesario, puedes [limpiar tus datos](#) en Google Maps abriendo la aplicación de Google Maps y tocando tu foto de perfil o inicial. Haz clic en “Tus datos” en Maps, luego en “Actividad web y de aplicaciones: Ver y eliminar actividad.” Cuando veas las entradas que deseas eliminar, toca “Eliminar.”



- Si estás buscando una alternativa más segura, prueba [OsmAnd](#), una aplicación de mapas sin conexión que no guarda tus datos.

Comparte esta información con cualquiera que pueda necesitarla.

Hagamos que el acceso al aborto sea más seguro para todas!



Referencias:

1. "Mantén tu aborto privado y seguro." Digital Defense Fund, 2021, www.digitaldefensefund.org/privacidad-del-aborto. Accessed October 2024.
2. "Guia Prática de Estratégias e Táticas para a Segurança Digital Feminista." CFEMEA, 2017, www.cfemea.org.br/index.php/pt/radar-feminista-lista/livros-guias-e-estudos2/4670-guia-pratica-de-estrategias-e-taticas-para-a-seguranca-digital-feminista. Accessed October 2024.
3. "¿Es un proveedor de servicios de salud reproductiva, los estás buscando o los defiendes?" SSD, www.ssd.eff.org/es/playlist/es-un-proveedor-de-servicios-de-salud-reproductiva-los-estas-buscando-o-los-defiendes. Accessed October 2024.
4. "Digital Privacy Tips for Abortion Seekers." *Asian Americans Advancing Justice*, 2022 www.advancingjustice-aajc.org/digital-privacy-tips-abortion-seekers. Accessed October 2024.
5. "Digital privacy for your private parts." *Vagina Privacy Network*, 2019 www.vaginaprivacynetwork.org. Accessed October 2024.
6. "Certificación para consejeras sobre aborto en línea." safe2choose, www.safe2choose.org/abortion-counseling/online-abortion-training-course. Accessed October 2024.
7. Gomez, Noelia. "Conservadurismo digital: la estrategia de los buscadores para ocultar información sobre el aborto." *La Política Online*, 2024, www.lapoliticaonline.com/politica/los-buscadores-incentivan-el-conservadurismo-digital-y-suprimen-informacion-sobre-el-aborto/ Accessed October 2024.
8. "Internet Street Smarts Course". Cyber Collective, www.cybercollective.org/internet-street-smarts. Accessed November 2024.

C Ó M O A B O R T A R C O N S E G U R I D A D D I G I T A L

Esta herramienta fue creada en asociación entre **ComoAbortarConPastillas.org**, **Cyber Collective** y **AyudaParaAbortar.org**.

ComoAbortarConPastillas es una comunidad en línea dirigida por personas dedicadas que creen que todas las personas, independientemente de dónde vivan, deberían tener acceso a una opción de aborto seguro. www.ComoAbortarConPastillas.org

Cyber Collective facilita que las personas se sientan más seguras y confiadas en sus experiencias digitales AHORA, para que podamos tener un futuro mejor. www.cybercollective.org

AyudaParaAbortar.org es una plataforma digital de salud dedicada a empoderar a las personas mediante información y atención sobre el aborto que sea precisa, confidencial y compasiva.

<https://ayudaparaabortar.org/>

Ilustraciones y diseño gráfico de Ana Ibarra. www.behance.net/anafriedbanana

Endorsed by:



© 2024 HowToUseAbortionPill, Cyber Collective & safe2choose. Todos los derechos reservados.

