

# 5 cosas que nunca debes decirle a la IA

@StephanoBrooke · Palabra clave: CUIDADO

## 1. Por que importa esto

Una investigadora que trabajo dos años en OpenAI renuncio advirtiendo que las conversaciones con IA se han convertido en un archivo de pensamientos intimos sin precedente en la historia. Un millon de personas a la semana comparten informacion medica con IA, y todo eso queda guardado en servidores. No se trata de dejar de usar la IA, se trata de saber que informacion evitar compartir.

## 2. Problemas de salud mental y datos medicos

Evita compartir diagnosticos, medicamentos que tomas, o detalles intimos de tu salud mental. Si necesitas apoyarte en una IA para organizar tus pensamientos sobre un tema de salud, hazlo sin datos que te identifiquen (nombre completo, numero de expediente, nombre de tu doctor o clinica).

## 3. Datos bancarios, contrasenas o numeros de cuenta

Nunca escribas ni pegues contrasenas, numeros de tarjeta o de cuenta. Cuidado especial con las capturas de pantalla: muchas veces mandamos un pantallazo de una app o un correo sin darnos cuenta de que trae datos bancarios visibles en la esquina o en una notificacion.

## 4. Documentos legales con nombres reales

Si necesitas ayuda para revisar o resumir un contrato, una demanda, o cualquier documento legal, tacha o quita los nombres completos, direcciones y numeros de identificacion antes de subirlo, tanto los tuyos como los de terceras personas mencionadas ahi.

## 5. Tu direccion, identificacion y datos personales

Evita escribir tu direccion exacta, tu numero de identificacion oficial, tu fecha de nacimiento completa, o cualquier dato que por si solo o combinado con otro te identifique de forma unica.

## 6. Capturas de pantalla y fotos personales

Una foto o captura de pantalla puede contener mucha mas informacion de la que ves a simple vista: ubicacion, metadatos, texto de fondo, reflejos. Antes de subir una imagen personal a una IA, pregunta te si de verdad necesitas que la analice, o si puedes describir lo que necesitas en texto en vez de la imagen completa.

## 7. Que si puedes compartir sin problema

Preguntas generales sobre salud, finanzas o leyes (sin datos que te identifiquen).  
Borradores de textos, ideas, guiones o codigo.  
Informacion publica o que tu mismo decidiste hacer publica.  
Documentos de trabajo genericos, sin nombres reales de clientes o empleados.

## 8. La parte honesta

Ninguna empresa de IA garantiza privacidad absoluta, ni siquiera las que dicen no vender tus datos a anunciantes: las politicas pueden cambiar, y no hay forma de que tu verifiques por tu cuenta que se cumplen al cien por ciento. La regla mas simple es: si no lo dirias en voz alta frente a un extrano, tampoco se lo escribas a una IA.

## 9. Como usarlos

Antes de escribir o subir algo a una IA, hazte una pregunta rapida: si esta conversacion se filtrara mañana, me afectaria a mi o a alguien mas. Si la respuesta es si, quita los datos que te identifican o no lo compartas.