Muestra / F04

Copias de seguridad que funcionan

Gratis: dos de las ocho tareas, completas

Para quien tiene fotos, conversaciones y contactos en el iPhone o en Android y no quiere perderlos si el móvil se estropea, lo roban o hay que restablecerlo.

El móvil, el código de desbloqueo, Wi-Fi y acceso a tus cuentas (Apple, Google o Samsung). Para las tareas 03 y 07, un ordenador (Mac o Windows) y un cable de datos. Un disco externo es opcional. Si necesitas más espacio en la nube, se paga aparte.

Incluido en la guía completa

01 Saber qué está protegido y qué no
02 La copia del iPhone en iCloud (en esta muestra)
03 La copia del iPhone en el ordenador
04 La copia del Android y del Galaxy
05 Fotos y vídeos en la nube
06 Las conversaciones de WhatsApp (en esta muestra)
07 Una segunda copia de las fotos en el ordenador
08 Confirmar que las copias existen y abren

Los nombres de los botones siguen las páginas oficiales en español, consultadas en noviembre de 2026. Pueden cambiar con el modelo y la versión del sistema; si no encuentras uno, abre la fuente oficial indicada en la tarea.

Tarea 02

La copia del iPhone en iCloud

Tener una copia automática y saber la fecha de la última.

01 Conecta el iPhone a una red wifi. Abre Ajustes, toca tu nombre, luego iCloud y después Copia de Seguridad de iCloud.

02 Confirma que «Realizar Copia de Seguridad de este iPhone» está activada. La copia automática se hace con el iPhone enchufado, conectado al wifi y con la pantalla bloqueada: déjalo así durante la noche.

03 Toca «Realizar Copia de Seguridad Ahora» y mantén la conexión wifi hasta que termine. La fecha y la hora de la copia más reciente aparecen junto a ese botón: escríbelas en la hoja.

04 Si aparece el aviso de falta de espacio, mira primero qué ocupa. En Ajustes > tu nombre > iCloud, toca Almacenamiento o Gestionar almacenamiento de la cuenta y luego Copias de seguridad y el nombre del iPhone. Atención: desactivar una app borra su copia de seguridad de iCloud. Hazlo solo con apps cuyos datos no quieras guardar; luego decide si necesitas más almacenamiento.

Confirma el resultado

La fecha de la última copia, junto a «Realizar Copia de Seguridad Ahora», es la de hoy.

Si algo no sale como se esperaba

Si la fecha no cambia de un día para otro, falta una de las tres condiciones (corriente, wifi, pantalla bloqueada) o falta espacio en iCloud. Con Fotos en iCloud activado, las fotos no están en esta copia: ocúpate de ellas en las tareas 05 y 07.

Apple: copia de seguridad en iCloud · Apple: gestionar el almacenamiento de iCloud · Apple: qué incluye la copia de seguridad en iCloud

Tarea 06

Las conversaciones de WhatsApp

Tener una copia reciente de las conversaciones y saber qué la puede borrar.

01 Si te faltan conversaciones en el móvil, detente aquí: no crees una copia ni dejes que se haga la automática, porque la nueva sustituye a la antigua. La cuenta de Google guarda una sola copia por número. Restaura primero (fuente oficial al final de la página).

02 Android: toca «Realizar copia de seguridad» y elige la cuenta de Google. iPhone: toca «Realizar copia ahora»; la copia va a iCloud. Necesitas espacio libre en el móvil y en la cuenta. Si en Copia de seguridad en la nube ya te aparece la opción WhatsApp (el almacenamiento en la nube del propio WhatsApp, que aún no ha llegado a todos), esa copia queda siempre cifrada de extremo a extremo; en el iPhone, elegirla significa que deja de haber copia de WhatsApp en iCloud.

03 Elige la frecuencia de las copias automáticas: diariamente, semanalmente o mensualmente. Si te importan los vídeos de las conversaciones, activa «Incluir videos en los chats» (en el iPhone, «Incluir videos en chats»).

04 Si activas la copia cifrada de extremo a extremo (Chats > Copia de seguridad > Copia de seguridad cifrada de extremo a extremo), guarda la contraseña o la clave de cifrado de 64 dígitos fuera del móvil. Es la única forma de abrir la copia.

05 WhatsApp hace su propia copia, aparte de la del móvil. Abre WhatsApp y ve a Ajustes > Chats > Copia de seguridad. Si las conversaciones tienen copia, ves la hora y el tamaño de la copia más reciente.

Confirma el resultado

Ves, en Chats > Copia de seguridad, la hora de hoy y el tamaño de la última copia, y sabes en qué cuenta y con qué número está.

Si algo no sale como se esperaba

Para restaurar, necesitas el mismo número de teléfono y la misma cuenta (Google o iCloud) de la copia. Una copia con más de 120 días puede que ya no se restaure: mantén las copias automáticas activadas.

WhatsApp: copia de seguridad de los chats · WhatsApp: restaurar el historial de chats

En el kit completo

Esta muestra tiene 2 de las 8 tareas. Las otras 6 cubren las copias del iPhone, del Android y de las fotos, con los nombres de los botones y qué confirmar en cada paso:

01 Saber qué está protegido y qué no

La diferencia entre sincronizar y copiar, y el mapa de lo que solo existe en tu móvil.

03 La copia del iPhone en el ordenador

La copia cifrada en el Mac o en el PC, lo que solo ella guarda y la contraseña sin la que no sirve.

04 La copia del Android y del Galaxy

El camino correcto en Ajustes, la confirmación «Activado» y lo que deja fuera la copia de Google.

05 Fotos y vídeos en la nube

Sincronizar sin perder los originales y qué significa cada estado de la copia de Google Fotos.

07 Una segunda copia de las fotos en el ordenador

Pasar las fotos del iPhone o del Android al Mac o al PC, y el formato que abre Windows.

08 Confirmar que las copias existen y abren

Abrir las copias sin borrar el móvil, y la rutina mensual que las mantiene al día.

Kit completo: 4,90 €, IVA incluido. Incluye la guía, la lista de verificación y la hoja de registro, con versión editable en el navegador.

https://ioutlet.es/recursos-digitales/copias-de-seguridad/