

Click to prove
you're human



Regenerar contraseny a la meva salut

Guías legales Actualizado el 21 de mayo de 2020Ver en la web de la administraciónCat@Salut La Meva Salut es un espacio digital que recoge los datos personales que el sistema público tiene de cada uno de nosotros y que ofrece toda la información clínica. Permite el acceso a la información personal de salud generada en la atención sanitaria recibida en los centros asistenciales públicos (diagnósticos, informes clínicos, resultados de pruebas ...). Leer más A quién va dirigido A las personas mayores de edad que dispongan de tarjeta sanitaria individual. Organismo responsable Departament de Salut Servei Català de la Salut (CatSalut) Solicitar la contrasenha Plazos Este trámite se puede solicitar en cualquier momento. Documentación Cuando vaya al CAP debe llevar: Su tarjeta sanitaria individual (TSI) Su DNI o document acreditativo Requisitos Tener 18 años Tener tarjeta sanitaria individual Tener un teléfono móvil Tener una dirección de correo electrónico Tasas No hay tasas asociadas a este trámite. La contrasenha se puede acceder en todos los CAP de Cataluña. También se puede acceder a Cat@Salut La Meva Salut mediante el CIP de la vuestra tarjeta sanitaria individual y el certificado digital. Puede obtenet más información en la web del organismo responsable: Servei Català de la Salut (CatSalut) Canal Salut - Cat@Salut La Meva Salut Si tiene dudas puede llamar al 061 CatSalut Respon. Presencialmente Para pedir la contrasenha hay que seguir los siguientes pasos: Dirjase a su CAP con su tarjeta sanitaria individual y su DNI o documento identificativo. Firme la solicitud de de acceso o consentimiento que le entregará el CAP para poder generar sus datos de autogestiro. Guarde el código de usuario que le darán y que corresponderá a su DNI o documento acreditativo. Recibirá un correo electrónico con un enlace que le permitirá acceder a la pantalla de autogestiro y un mensaje a su teléfono móvil con un PIN. Acceda a la pantalla de autogestiro a través del enlace, introduzca el código de usuario que le dieron el CAP y cree su contrasenha. Finalmente, introduzca el PIN que ha recibido en su teléfono. Tiene 3 días para registrarse: si no lo hace, tendrá que volver a iniciar los trámites en el CAP. Su contrasenha tiene una caducidad de un año. Una vez hecho el registro, para acceder Cat@Salut La Meva Salut. Otros Jardins de Les Dones de Negre 1, 08930, Sant Adrià de BesòsCalle Provença 339, 08037, BarcelonaAvenida Dr. Josep Laporte 2, 43204, ReusCalle Mallorca 272, 08037, BarcelonaCalle Francesc Pla, el Vigatà 1, 08500, VicCalle Rosselló 132, 08036, BarcelonaCalle Rosselló 149-153, 08036, BarcelonaCarrer Girona 20, 08010, BarcelonaOtros Torre de L'Amo de Viladomiu Nou s/n, 08680, GironellaAvinguda Diagonal 614-616, 08021, BarcelonaCalle Doctor Trueta 203, 08005, BarcelonaPlaza Pompeu Fabra 1, 17002, GironaEmpresa participante en Cuatrecasas ACELERA en colaboración con Telefónica Open Future. Si l'App de La Meva Salut et reclama regenerar la teva contraseny a, t'hem preparat aquest tutorial per a ajudar-te a fer-ho de forma senzilla. Requistis a tenir en compte Selecció de l'opció regeneració de contraseny a. Selecciona la opció regeneració de contraseny a. Introdueix El teu codi d'usuari, DNI, NIE o número de document identificatiu. Introdueix Tu código de usuario, DNI, NIE o número de documento identificativo. A partir d'aquí has de continuar amb el teu telèfon mòbil. Rebràs un correu electrònic amb l'enllaç de la pàgina on podràs crear la teva nova contraseny a. També rebràs un SMS amb un codi per a validar la nova contraseny a. A partir de aquí debes continuar con tu teléfono móvil. Recibirás un correo electrónico con el enlace de la página donde podrás crear tu nueva contraseña. También recibirás un SMS con un código para validar la nueva contraseña. En obrir l'enllaç del teu correu electrònic has d'emplenar el següent formulari amb la nova contraseny a. La contraseny a ha de tenir un mínim de 8 caràcters, una lletra majúscula i un dígit. No usar espais en blanc. Al obrir el enlace de tu correo electrónico debes rellenar el siguiente formulario con la nueva contraseña. La contrasenha debe tener un mínimo de 8 caracteres, una letra mayúscula y un dígito. No usar espacios en blanco. Si ho has fet tot bé, enhorabona. Ja tens la nova contraseny a generada. Si lo has hecho todo bien, enhorabuena. Ya tienes la nueva contraseña generada. La Meva Salut es un portal web que permite a los usuarios acceder a sus datos de salud y realizar diferentes gestiones relacionadas con su historial médico. Sin embargo, en ocasiones podemos olvidar nuestra contraseña y no saber cómo recuperarla. En este artículo te explicaremos paso a paso cómo regenerar la contraseña de La Meva Salut de manera fácil y rápida. En este artículo encontrarás una guía detallada sobre cómo recuperar la contraseña de La Meva Salut en caso de haberla olvidado. Te explicaremos los pasos necesarios para ello, desde la página de inicio de sesión hasta el correo electrónico donde recibirás las instrucciones para restablecer tu contraseña. Sigue leyendo para saber cómo puedes recuperar el control de tu cuenta y volver a acceder a tus datos de salud en La Meva Salut.¿Qué verás en este artículo? La Meva Salut es una plataforma online que permite a los usuarios acceder a información personal relacionada con su salud, como citas médicas, historial clínico y resultados de pruebas médicas. Esta plataforma es utilizada por una gran cantidad de personas en todo el país.Existen varias situaciones en las que uno podría necesitar recuperar la contraseña de La Meva Salut. Por ejemplo, es posible olvidarla después de un largo periodo sin utilizar la plataforma, o también puedes intentar acceder desde un nuevo dispositivo o navegador en el que no hayas guardado tus credenciales. En cualquiera de estos casos, es importante saber cómo puedes regenerar tu contraseña para poder volver a acceder a tu cuenta.Cuál es el proceso para regenerar la contraseña de La Meva SalutRecuperar o regenerar la contraseña de La Meva Salut es un proceso sencillo y rápido. A continuación, se detallará paso a paso cómo realizar este procedimiento.Paso 1: Acceder a La Meva SalutLo primero que debes hacer es acceder al sitio web de La Meva Salut. Puedes hacerlo a través de tu navegador web favorito desde cualquier dispositivo con acceso a Internet.Una vez en la página de inicio de La Meva Salut, encontrarás un botón o enlace que se permite iniciar sesión. Haz clic en dicho botón para continuar.Paso 2: Olvidé mi contraseñaAl hacer clic en el botón de iniciar sesión, serás redirigido a la página de inicio de sesión de La Meva Salut. Si has olvidado tu contraseña, debes buscar y hacer clic en el enlace que indica "Olvidé mi contraseña" o una opción similar.Este enlace generalmente se encuentra debajo del formulario de inicio de sesión, cerca del botón para enviar los datos de acceso.Paso 3: Introducir tu correo electrónicoUna vez hayas seleccionado la opción de "Olvidé mi contraseña", se abrirá una nueva ventana o formulario. En este formulario, deberás introducir tu dirección de correo electrónico asociada a tu cuenta de La Meva Salut.Asegúrate de escribir correctamente tu dirección de correo electrónico, ya que recibirás instrucciones para restablecer tu contraseña en esa dirección.Paso 4: Recibir un correo electrónicoDespués de ingresar tu dirección de correo electrónico, haz clic en el botón o enlace para enviar la solicitud. El sistema de La Meva Salut procesará tu solicitud y te enviará un correo electrónico con las instrucciones para restablecer tu contraseña.Este correo electrónico generalmente llega en pocos minutos, pero también puede tardar un poco más dependiendo de la carga de trabajo del sistema y la velocidad de entrega de tu proveedor de correo electrónico.Paso 5: Seguir las instrucciones del correo electrónicoUna vez hayas recibido el correo electrónico de La Meva Salut, ábrelo y lee detenidamente las instrucciones proporcionadas. Generalmente, se requerirá que hagas clic en un enlace o sigas una serie de pasos específicos para completar el proceso de regeneración de contraseña.Sigue las instrucciones al pie de la letra y completa los pasos indicados en el mensaje de correo electrónico. Asegúrate de crear una nueva contraseña segura y fácil de recordar para evitar problemas de seguridad futuros.Listo, has recuperado y regenerado exitosamente tu contraseña de La Meva Salut. Ahora podrás acceder a tu cuenta nuevamente utilizando tu nueva contraseña. Recuerda mantener tus credenciales de acceso seguras y actualizarlas regularmente por motivos de seguridad.Puedo recuperar mi contraseña de La Meva Salut si no tengo acceso a mi correo electrónico registradoSi no tienes acceso a tu correo electrónico registrado en La Meva Salut y necesitas regenerar tu contraseña, aún es posible recuperar el control de tu cuenta. Sigue estos pasos para poder restablecer tu contraseña sin tener acceso al correo electrónico:Paso 1: Acceder a la página de inicio de sesión de La Meva SalutAbre tu navegador web y dirígete al sitio web oficial de La Meva Salut. Una vez allí, busca el enlace "Iniciar sesión" o "Acceder". Haz clic en ese enlace para acceder a la página de inicio de sesión de La Meva Salut.Paso 2: Seleccionar la opción de recuperación de contraseñaEn la página de inicio de sesión, deberías ver una opción o enlace que dice algo como "¿Olvidaste tu contraseña?" o "Recuperar contraseña". Haz clic en esa opción para acceder a la página de recuperación de contraseña.En la página de recuperación de contraseña, es posible que se te pida proporcionar información adicional para verificar tu identidad. Esto podría incluir preguntas de seguridad que hayas configurado previamente al crear tu cuenta o información personal que solo tú conozcas. Proporciona la información solicitada de manera precisa y completa.Paso 4: Verificar tu identidadDespués de proporcionar la información de verificación adicional, es probable que debas pasar por un proceso de verificación adicional para confirmar que eres el propietario legítimo de la cuenta. Esto podría implicar responder preguntas de seguridad adicionales o proporcionar información adicional para demostrar tu identidad.Paso 5: Crear una nueva contraseñaUna vez que hayas verificado tu identidad correctamente, se te permitirá crear una nueva contraseña para tu cuenta de La Meva Salut. Asegúrate de elegir una contraseña segura y fácil de recordar. Evita utilizar contraseñas obvias como "123456" o "contraseña".Recuerda que es importante utilizar una combinación de letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales para aumentar la fuerza de tu contraseña y proteger adecuadamente tu cuenta de La Meva Salut.Una vez creada tu nueva contraseña, haz clic en "Aceptar" o "Guardar" para guardar los cambios y completar el proceso de recuperación de contraseña.Asegúrate de escribir y recordar tu nueva contraseña. También es recomendable actualizar cualquier otro lugar donde utilices la misma contraseña para garantizar la seguridad de todas tus cuentas en línea.Aunque no tengas acceso a tu correo electrónico registrado en La Meva Salut, ahora podrás restablecer la contraseña de tu cuenta siguiendo estos pasos. Mantén tu información personal segura y protegida siguiendo buenas prácticas de seguridad en línea.Qué debo hacer si olvidé tanto mi contraseña como mi nombre de usuario de La Meva SalutSi has olvidado tanto tu contraseña como tu nombre de usuario de La Meva Salut, no te preocupes. Recuperar el control de tu cuenta es un proceso sencillo y fácil de realizar. Sigue los pasos a continuación para regenerar tu contraseña y acceder nuevamente a tu cuenta.Paso 1: Accede a la página de inicio de sesión de La Meva SalutPrimero, dirígete a la página de inicio de sesión oficial de La Meva Salut. Puedes hacerlo a través del enlace www.lamevasalut.cat.Paso 2: Haz clic en "¿Olvidaste tu contraseña?"Una vez en la página de inicio de sesión, busca la opción "¿Olvidaste tu contraseña?" y haz clic en ella. Esta opción suele estar ubicada debajo del campo de contraseña.Paso 3: Proporciona tu nombre de usuario o dirección de correo electrónicoEn la siguiente página, se te pedirá que proporciones tu nombre de usuario o dirección de correo electrónico asociados a tu cuenta de La Meva Salut. Ingrese la información solicitada y asegúrate de que sea correcta antes de continuar.Paso 4: Verifica tu identidadA continuación, se te presentarán diferentes opciones para verificar tu identidad y confirmar que eres el propietario de la cuenta. Estas opciones pueden incluir responder preguntas de seguridad previamente establecidas, proporcionar información personal encriptada o recibir un código de verificación a través del correo electrónico o mensaje de texto.Selecciona la opción que te resulte más conveniente y sigue las instrucciones proporcionadas. Asegúrate de proporcionar la información correcta y completa para evitar problemas en el proceso de verificación.Paso 5: Regenera tu contraseñaUna vez que hayas verificado tu identidad, se te permitirá regenerar tu contraseña. Proporciona una nueva contraseña segura y memorizala o guárdala en un lugar seguro.Asegúrate de seguir las recomendaciones de seguridad al crear tu nueva contraseña. Utiliza una combinación de letras mayúsculas y minúsculas, números y caracteres especiales para aumentar su complejidad y dificultad de adivinación.Paso 6: Accede a tu cuenta con tu nueva contraseña¡Felicidades! Has regenerado exitosamente tu contraseña de La Meva Salut. Ahora puedes acceder a tu cuenta utilizando tu nombre de usuario (o dirección de correo electrónico) y la nueva contraseña que has creado.Asegúrate de recordar tu nueva contraseña o utilizar un gestor de contraseñas confiable para guardarla de forma segura.Existen medidas de seguridad adicionales que puedes tomar para proteger mi cuenta de La Meva SalutAdemás de regenerar la contraseña, hay varias medidas de seguridad adicionales que puedes tomar para proteger tu cuenta de La Meva Salut. Aquí te mencionamos algunas:1. Utiliza contraseñas seguras:Es importante utilizar contraseñas robustas y únicas para cada cuenta que tengas. Evita utilizar contraseñas obvias como "123456" o "contraseña". Se recomienda utilizar combinaciones de letras mayúsculas y minúsculas, números y símbolos especiales.2. Habilita la autenticación de dos factores:La autenticación de dos factores es una capa adicional de seguridad que requiere un segundo paso de verificación, además de ingresar la contraseña. Esto puede ser a través de un código de verificación enviado a tu teléfono móvil o utilizando una aplicación de autenticación. Activar esta función en tu cuenta de La Meva Salut hace más difícil que alguien pueda acceder sin autorización a tu información personal.3. Mantén tu dispositivo seguro:Asegúrate de tener actualizado tu sistema operativo y las aplicaciones en tu dispositivo. También es importante tener un programa antivirus confiable instalado para detectar y eliminar posibles amenazas de seguridad.4. Ten cuidado con los correos electrónicos sospechosos:No abras correos electrónicos de remitentes desconocidos y nunca descargues archivos adjuntos ni hagas clic en enlaces dentro de estos correos. Los estafadores pueden usar técnicas de phishing para engañarte y obtener tus datos personales o contraseñas.5. Cierra sesión correctamente:Cuando termines de utilizar La Meva Salut, asegúrate de cerrar la sesión correctamente en lugar de simplemente cerrar la ventana del navegador. Esto evita que alguien más pueda acceder a tu cuenta si otra persona utiliza el mismo dispositivo después de ti.Toma en cuenta estas medidas de seguridad para proteger tu cuenta de La Meva Salut y evitar posibles accesos no autorizados.Cómo puedo asegurarme de recordar mi nueva contraseña de La Meva Salut en el futuroRecuperar el control de tu contraseña es una parte crucial para asegurar la seguridad de tu cuenta de La Meva Salut. Sin embargo, tan importante como eso es asegurarte de recordar tu nueva contraseña en el futuro. Aquí hay algunas recomendaciones para ayudarte a mantener tu contraseña segura y fácilmente recordable:1. Crea una contraseña única pero fácil de recordarEn lugar de utilizar contraseñas complicadas y difíciles de recordar, trata de crear una contraseña única que sea personal para ti. Puedes combinar palabras o frases significativas para ti, agregar números o caracteres especiales para hacerla más segura. Por ejemplo, si te gusta viajar a la playa, podrías combinar "playa", "sol" y el número "123" para crear una contraseña como "PlayaSol123". De esta manera, será mucho más fácil recordarla.2. Utiliza una frase memorableOtra opción interesante es utilizar una frase memorable en lugar de una contraseña tradicional. Por ejemplo, podrías utilizar una canción favorita, una cita inspiradora o un poema como base para tu contraseña. Luego puedes tomar las primeras letras de cada palabra y combinarlas con números o caracteres especiales. Por ejemplo, "El amor todo lo puede" se podría convertir en "EllaPl123!". Al utilizar una frase memorable, aumentarás tus posibilidades de recordarla fácilmente.3. Utiliza un gestor de contraseñasSi tienes dificultades para recordar todas tus contraseñas, considera usar un gestor de contraseñas confiable. Un gestor de contraseñas es una herramienta que almacena y cifra tus contraseñas, lo que te permite acceder a ellas con una única contraseña maestra. Así no tendrás que recordar todas tus contraseñas individuales, solo la del gestor de contraseñas. Este es un enfoque seguro y conveniente para mantener tus contraseñas organizadas y accesibles.4. No compartas tu contraseña con nadiePor último, es importante recordar que nunca debes compartir tu contraseña con nadie. Incluso si confías en esa persona, compartir tu contraseña aumenta el riesgo de que alguien pueda acceder a tu cuenta sin tu consentimiento. Mantén tu contraseña personal y asegúrate de protegerla adecuadamente.Recuperar el control de tu contraseña de La Meva Salut es esencial, pero también lo es asegurarte de poder recordarla en el futuro. Utiliza consejos como crear una contraseña única pero fácil de recordar, utilizar una frase memorable o considerar un gestor de contraseñas confiable. Recuerda nunca compartir tu contraseña con nadie y toma medidas adicionales para mantener tu cuenta segura en todo momento.Preguntas frecuentes (FAQ)1. ¿Cómo puedo regenerar mi contraseña de La Meva Salut?Para regenerar tu contraseña de La Meva Salut, simplemente ingresa a la página de inicio de sesión y selecciona la opción "Olvidé mi contraseña".2. ¿Cuánto tiempo tarda en llegar el correo para regenerar la contraseña?El correo para regenerar la contraseña suele llegar en cuestión de minutos, pero te recomendamos revisar también la carpeta de correo no deseado.3. ¿Puedo regenerar mi contraseña si no tengo acceso al correo electrónico registrado?Si puedes regenerar tu contraseña incluso si no tienes acceso al correo electrónico registrado, solo necesitarás proporcionar otros datos personales para verificar tu identidad.4. Olvidé mi nombre de usuario. ¿cómo puedo recuperarlo?Si olvidaste tu nombre de usuario de La Meva Salut, puedes utilizar la opción "Olvidé mi nombre de usuario" en la página de inicio de sesión. Se te pedirán algunos datos adicionales para confirmar tu identidad y recuperar tu nombre de usuario.5. ¿La regeneración de mi contraseña afectará el acceso a otros servicios relacionados?No, la regeneración de tu contraseña de La Meva Salut solo afectará el acceso a esa plataforma en específico y no debería tener impacto en otros servicios relacionados que utilicen las mismas credenciales. Tanto si te ha caducado la contraseña como si la has olvidado, deberás generar una nueva contraseña. Esto es un proceso muy sencillo que se puede hacer tanto presencialmente, como por internet o por teléfono. A continuación te explicamos todo. Importante: Su contraseña tiene la caducidad de un año. Cuando se acerque la fecha de caducidad, el sistema le mostrará avisos y se le notificará a La Meva Salut para que cree una nueva contraseña. Si ya se ha pasado el plazo de un año cuando entre en La Meva Salut le pedirá que la cambie. Para poder regenerar tu contraseña, deberás de tener tu tarjeta sanitaria individual (TSI) como tu DNI, NIE o documento acreditativo válido en el caso de que acudas presencialmente a un CAP. En el caso que realices la operación por internet, no será necesaria la TSI, te bastará con el número de tu documento de identidad. Para poder regenerar la contraseña, tiene que ser por uno de estos motivos: Disponer de contraseña y no recordarla.La contraseña ha caducado.No se llegó a crear cuando la recibí por correo electrónico y el código PIN por SMS. Si todavía no te has dado de alta, este no es el camino de obtener tu contraseña. Por lo tanto, si este es tu caso, te recomendamos primero darte de alta en La Meva Salut. Para regenerar tu contraseña a través de internet, deberás entrar en este enlace. Una vez dentro bastará con introducir tu DNI, NIE o documento acreditativo y pulsar el botón «Aceptar». Como cuando te diste de alta, recibirás un correo electrónico con un enlace para regenerar tu contraseña, además de un SMS con un PIN que deberás introducir también. Introduce una contraseña de como mínimo 8 dígitos (debe contar con al menos, una letra mayúscula, una minúscula y un número). Por teléfono es también un proceso muy sencillo e igual que a través de internet. Básicamente tienes que llamar al 061 Salut Respon y solicitar regenerar tu contraseña, donde deberás introducir tu DNI, NIE o documento acreditativo. Al igual que en el proceso a través de internet, te llegará un correo electrónico y un SMS con un código PIN. En el correo electrónico, tendrás un enlace donde deberás insertar tu DNI, el código PIN y tu nueva contraseña. Te recordamos, para que sea una contraseña válida, tiene que tener 8 dígitos y contener una Mayúscula y un número como mínimo. Tendrás que acudir a tu CAP con con la tarjeta sanitaria individual y su DNI, NIE o documento identificativo. Recibirás un correo con instrucciones y un código PIN en tu móvil. Simplemente accede al enlace del correo y rellena todos los campos y pon tu nueva contraseña. Ten en cuenta que dispones de 4 días para regenerar tu contraseña. Pasado este tiempo, el enlace caduca y deberás volver a hacer el proceso. Para acceder a la plataforma La Meva Salut, tanto vía web como por la APP es muy sencillo: Ya estaría listo, tanto si olvidaste tu contraseña como si la tenias caducada, ya la has regenerado y has podido acceder a La Meva Salut.