

BÓRRATE DE LOS SITIOS QUE VENDEN TUS DATOS

Prompts y pasos para que Claude encuentre dónde está tu información y te ayude a pedir que la eliminen.

CÓMO FUNCIONA

1. Claude busca en sitios de venta de datos y de búsqueda de personas dónde aparece tu perfil.

2. Claude redacta la solicitud de baja para cada sitio.

3. Con Claude en Chrome, entra a cada sitio y llena los formularios, con tu aprobación en los pasos delicados.

4. Tú revisas, confirmas lo pendiente y repites cada cierto tiempo.

ANTES DE EMPEZAR

Claude no garantiza una lista completa: encuentra lo que se puede ver en internet, así que verifica cada resultado abriendo la página.

En Chrome, Claude te pide permiso antes de escribir información sensible, no crea cuentas ni maneja datos de identificación. Los captchas y las confirmaciones por correo los haces tú. Claude en Chrome está en los planes Pro, Max, Team y Enterprise.

Dale a cada sitio solo lo mínimo (nombre, ciudad y un correo aparte solo para esto). Nunca mandes copia de tu INE o pasaporte salvo que sea indispensable y el sitio sea el oficial.

1 Descubre dónde aparece tu información

Abre un chat en Claude con la búsqueda web activada y envía este prompt, con tus datos reales entre corchetes:

PROMPT 1: LA BÚSQUEDA

```
Busca en sitios de venta de datos y de búsqueda de personas, encuentra cada uno que tenga o venda un perfil mío y dime exactamente qué tiene cada uno. Mi nombre es [NOMBRE COMPLETO], vivo en [CIUDAD, PAÍS] y mis datos anteriores incluyen [CIUDADES ANTERIORES, SI QUIERES]. Dame la lista con la URL de cada perfil, qué datos muestra (dirección, teléfono, familiares, etc.) y si tiene un formulario de baja. Solo incluye sitios que hayas abierto y verificado, y marca los que no estés seguro de que sean míos.
```

Qué esperar de la respuesta

- Una lista de sitios con la URL de tu perfil y los datos que muestra.
- Algunos resultados pueden ser de otra persona con tu mismo nombre. Confirma que sea tu perfil antes de pedir la baja.
- Si vives en México, muchos de estos sitios son de Estados Unidos y es posible que no tengan tu perfil. El resultado depende de tu caso.

2 Genera las solicitudes de baja

En el mismo chat, para que Claude ya tenga la lista:

PROMPT 2: LAS SOLICITUDES

```
Ahora escribe la solicitud de baja exacta para cada uno de esos sitios. Usa solo los datos mínimos necesarios para que encuentren mi perfil. Si el sitio tiene su propio formulario, dime qué campos pide y qué poner en cada uno. Si el sitio lo permite por correo, redacta el texto citando la ley que aplique según donde vivo: [ESTADO O PAÍS]. Dime qué debo hacer yo (captcha, confirmar por correo) en cada caso.
```

3 Haz que Claude envíe las solicitudes

1. Instala la extensión Claude en Chrome e inicia sesión con tu cuenta de Claude. Revisa en Conectores que esté habilitado.
2. En el cuadro del chat, elige el modo "Manually approve" (aprobar manualmente). Es el más seguro para esta tarea, porque Claude te pregunta antes de cada acción.
3. Envía este prompt en el mismo chat:

PROMPT 3: EL ENVÍO

```
Ahora entra a cada uno de estos sitios y envía las solicitudes de
eliminación por mí, uno por uno. Usa solo los datos que ya aprobé:
[NOMBRE, CIUDAD, CORREO DE BAJAS]. Si hay un captcha, una verificación
por correo o te piden identificación, detente y dime qué debo hacer.
No crees cuentas ni pagues nada. Al terminar, dame una tabla con cada
sitio, qué enviaste, la fecha y qué quedó pendiente.
```

Mientras trabaja

- Quédate cerca: Claude te pedirá permisos y puede detenerse en un captcha.
- Aprueba solo sitios oficiales. Desconfía de páginas que cobren por "borrarte" o pidan algo inesperado.

4 Da seguimiento

Anota cada solicitud y revisa en 30 a 45 días si tu perfil ya no aparece.

Sitio	Fecha de solicitud	Estado	Confirmación

- Los sitios pueden volver a publicar tu información: repite la búsqueda cada tres meses. La información pública (registros de propiedad, expedientes) puede seguir apareciendo.

CÓMO SALIR DE MUCHOS SITIOS A LA VEZ

SI VIVES EN CALIFORNIA: DROP

California tiene una plataforma oficial llamada DROP (Delete Request and Opt-out Platform), en privacy.ca.gov/drop. Con una sola solicitud verificada, pides la eliminación a todos los intermediarios de datos registrados en el estado.

Desde el 1 de agosto de 2026, deben procesar las solicitudes y revisarlas al menos cada 45 días. No cubre información pública ni a intermediarios fuera del registro.

SI VIVES EN MÉXICO: DERECHOS ARCO

Puedes pedir por escrito a una empresa que cancele tus datos o deje de usarlos. Pídele a Claude que redacte la solicitud con tu nombre, un medio para responderte y lo que pides. Guarda el acuse de envío.

Desde 2025, la autoridad que atiende estos temas es la Secretaría Anticorrupción y Buen Gobierno, que sustituyó al INAI. Si una empresa no te responde, ahí puedes presentar una queja.

🎁 PROMPT DE REGALO: REVISIÓN MENSUAL

Guarda el resultado del primer chat y usa este prompt cada mes para ver si tus datos reaparecieron:

PROMPT DE REVISIÓN

```
Busca de nuevo mi nombre, [NOMBRE COMPLETO] en [CIUDAD], en sitios de venta de datos y de búsqueda de personas. Compara con esta lista de sitios que ya pedí que me borraran: [PEGA TU LISTA]. Dime cuáles siguen mostrando mi perfil, cuáles ya no y si apareció algún sitio nuevo. Para cada uno que reapareció, prepara una nueva solicitud de baja.
```

¿Tu negocio también maneja datos de clientes y quieres
automatizar su seguimiento de forma segura?

Escríbenos directamente a nuestro agente de WhatsApp
y agendemos una llamada.

+52 81 2188 4401