

# GUÍA PRÁCTICA DE INFORMÁTICA

Mantenimiento del PC

2ª Parte: **Backups**



Asistencia y Seguridad Informática 24h

## GUIA PRÁCTICA: Mantenimiento del PC

### PARTE 2: Copias de seguridad

#### INDICE

#### **0. Introducción**

#### **1. Tipos de almacenamiento de copias de seguridad**

#### **2. Cómo realizar copias de seguridad**

2.1. Primeros pasos

2.2. Copias de seguridad con Windows XP

2.3. Copias de seguridad con Windows Vista

#### **3. Consejos para realizar sus copias de seguridad**

#### **4. Tabla de frecuencia para realizar copias de seguridad**

# GUIA PRÁCTICA DE INFORMÁTICA

---

## INTRODUCCIÓN

Tan importante como mantener optimizado el disco duro, para facilitar el trabajo diario y errores, es realizar periódicamente **copias de seguridad** de nuestros documentos más importantes o difíciles de reemplazar.

En esta guía le facilitamos unos **consejos** para realizar copias de seguridad, y los **formatos** de almacenamiento en los que las puede realizar.

La **estructura** de esta guía está basada en explicaciones paso a paso con imágenes sobre cómo llevar a cabo las diferentes acciones para optimizar los recursos de nuestro ordenador.

Además presentamos una **tabla resumen** con todos los procesos explicados, y la frecuencia óptima con que deben ser realizados, para poder mantener el buen estado del ordenador.

Recuerde que si se encuentra con alguna duda o problema sobre los procesos que se indican en la guía, puede ponerse en contacto con el servicio de **Asistencia Informática 24 horas RACC**, en el teléfono **902 120 242**.

## 1. Tipos de almacenamiento de copias de seguridad

En la actualidad existen diversos formatos que permiten realizar copias de seguridad sin necesidad de tener unos grandes conocimientos informáticos, desde el más clásico (hacer copias en CD's), hasta lo más novedoso: copias de seguridad a través de Internet. En la siguiente tabla explicamos los cuatro **formatos más habituales**:

TIPO	DESCRIPCIÓN	REQUISITOS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
<b>CD-RW</b>	Disco compacto en el que se puede grabar y escribir información por medio de una unidad CD-RW	Disponer de: -una unidad de grabación de CD - <b>software</b> de grabación para copias no manuales	Económico (en packs, el precio por unidad es inferior a 1 euro)	Poca capacidad de almacenamiento (máximo 700mb)
<b>DVD-RW</b>	Disco óptico de almacenamiento en el que se puede grabar y escribir información por medio de una unidad DVD-RW	Disponer de: -una unidad de grabación de DVD - <b>software</b> de grabación para copias no manuales	Tiene mayor capacidad de almacenamiento que un CD-Rom (4.7Gb)	Precio de cada unidad de dvd regrabable, se sitúa entre los 3-4 euros.
<b>Unidades disco duro externo</b>	Disco duro que se conecta a un ordenador mediante el puerto USB, lo que permite instalarlo y desinstalarlo de forma sencilla, convirtiéndolo en un dispositivo de almacenamiento portátil.	Disponer de: -una unidad de disco duro externo. (Algunas empresas como Iomega incluyen un software de copias de seguridad)	Almacenan gran cantidad de información ocupan poco espacio y son portátiles	Coste de la unidad de disco duro externo.
<b>Backup Online</b>	Servicio de almacenamiento que permite guardar archivos vía Internet. La información se envía de forma segura desde el ordenador del usuario al servidor de la compañía contratada.	Disponer de: -acceso a Internet mediante banda ancha -cuenta de correo electrónico	Recuperable en su domicilio o en cualquier otro lugar (con acceso a Internet)	Elevado precio mensual por Gb de información. No indicado para almacenar grandes cantidades de información.

## 2. Cómo realizar copias de seguridad

### 2.1. Primeros pasos

Las copias de seguridad se pueden realizar de dos formas: **manual** y **automática** (programada). En el caso de hacerlas de forma manual, sólo es necesario utilizar la opción común de copiar y pegar: seleccione la carpeta o archivo del que desee hacer una copia, haga clic con el botón derecho del ratón, y escoja la opción **Copiar**; después diríjase a la unidad o soporte donde quiera copiar su selección, y haciendo clic con el botón derecho escoja la opción **Pegar**. (Recuerde que las opciones **Copiar** y **Pegar** también se puede hacer desde el teclado utilizando las teclas **Ctrl** y **C** para copiar, y **Ctrl** y **V** para el pegado.) Para este proceso manual no es necesario ningún software específico, pero sí en el caso de querer tener una copia programada de forma automática.

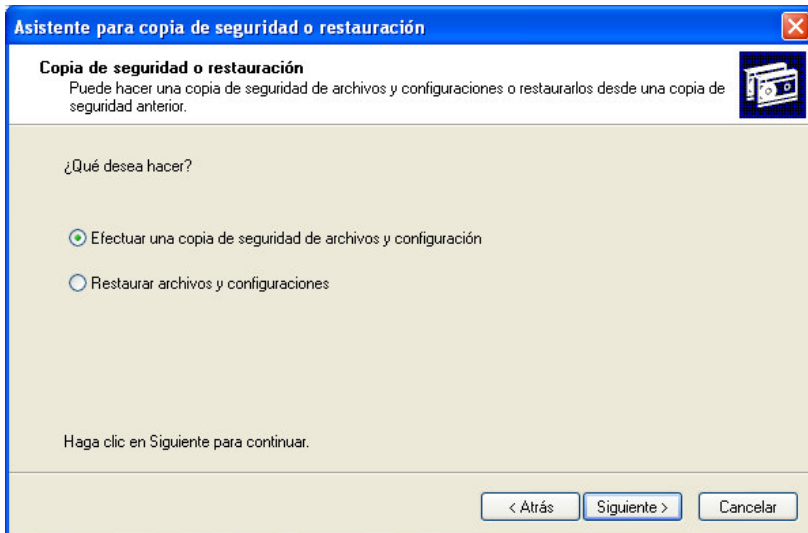
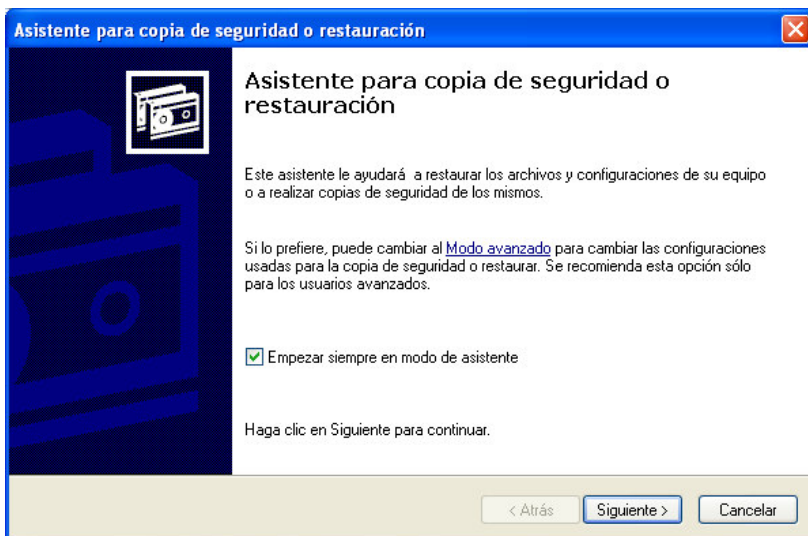
En la actualidad las últimas versiones de sistema operativo Windows (XP y Vista en sus diferentes modalidades) incluyen aplicaciones capaces de programar la realización de copias de seguridad. En las próximas páginas explicamos cómo llevar a cabo este proceso automático con:

- Microsoft Windows XP
- Microsoft Windows Vista (la versión Home Basic no incorpora la capacidad de configuración de copias automáticas)

## 2.1. Copias de seguridad con Windows XP

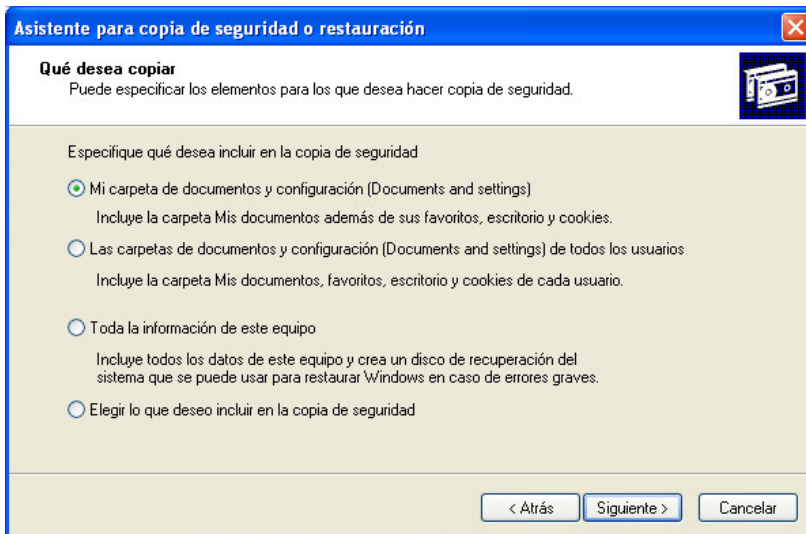
El sistema operativo Windows XP permite hacer copias de seguridad. Teniendo en cuenta que la copia se realiza para eventuales problemas que tenga el ordenador, recomendamos fuertemente que se realicen en un dispositivo externo al mismo, tal como un recurso de red (si dispone de red con más ordenadores), o un disco duro externo (con conexión USB o Firewire).

En primer lugar, vamos al botón **Inicio**, pinchamos para abrir la barra, **programas> accesorios> herramientas del sistema > Copia de seguridad**. Se abrirá una ventana como la que sigue, y marcaremos la opción **Siguiente**:

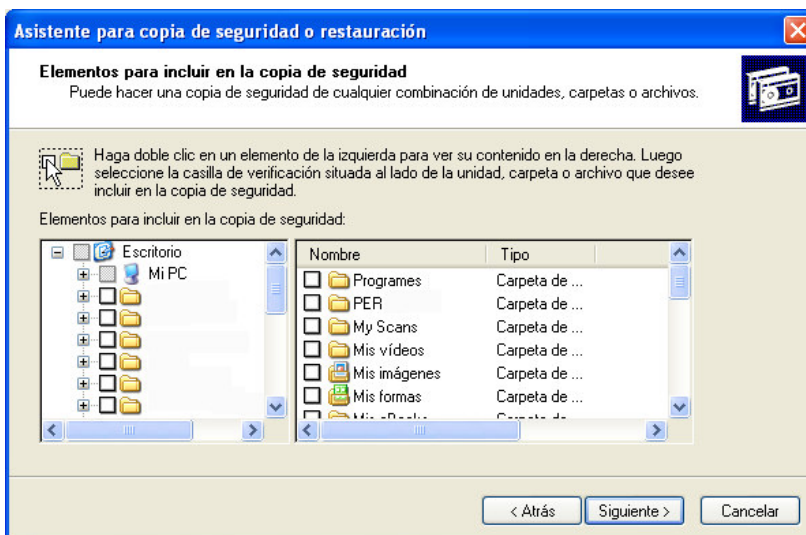


Dejaremos la opción marcada por defecto: **Efectuar una copia de seguridad de archivos y configuración**, y marcaremos de nuevo **Siguiente**, lo que nos llevará a la siguiente ventana:

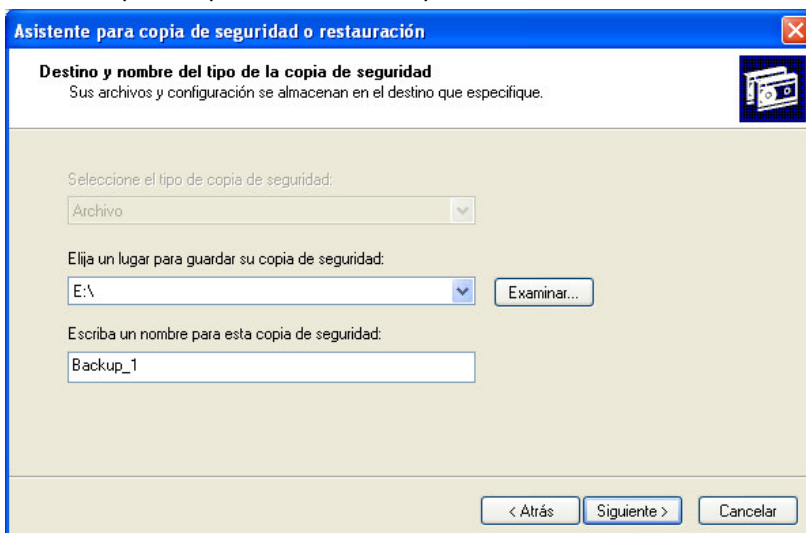
# GUIA PRÁCTICA DE INFORMÁTICA



En esta ventana deberemos escoger la opción que deseemos para realizar la copia de seguridad. Por defecto está marcada la primera; en caso que quiera escoger lo que incluye en la copia, debe marcar la última opción, lo que le llevará a una ventana dónde podrá elegir las carpetas/archivos que desee incluir en la copia:

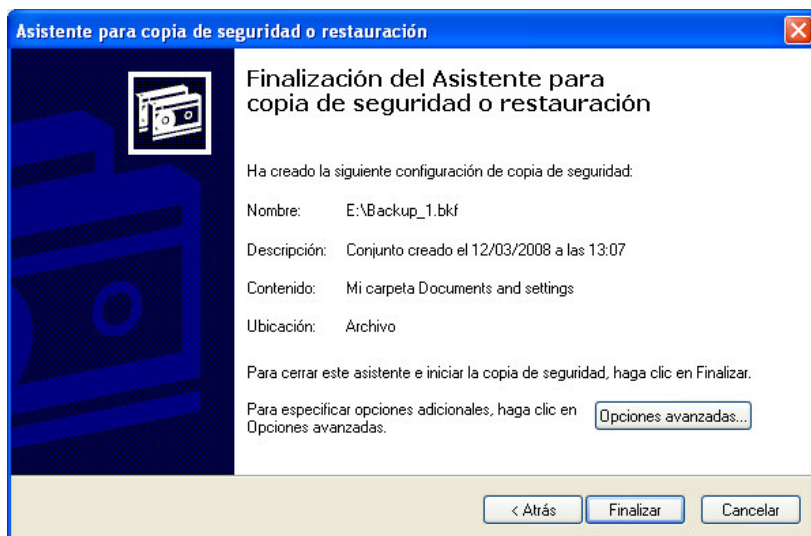


Una vez haya escogido qué desea copiar, se la abrirá una nueva ventana como la que sigue, donde tendrá que escoger la ubicación que va a utilizar para la copia (en el caso de un disco duro externo, deberá tenerlo conectado para poder marcar la opción), y el nombre que le quiere dar a la copia:

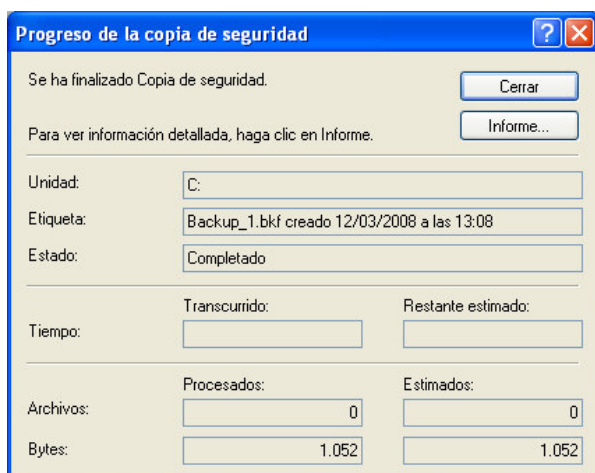


# GUIA PRÁCTICA DE INFORMÁTICA

Una vez realizados estos pasos, le aparecerá una ventana conforme ya está completado el proceso para realizar la copia. Al hacer clic en la opción de **Finalizar**, se abrirá una nueva ventana donde le indicará que la copia se está realizando.

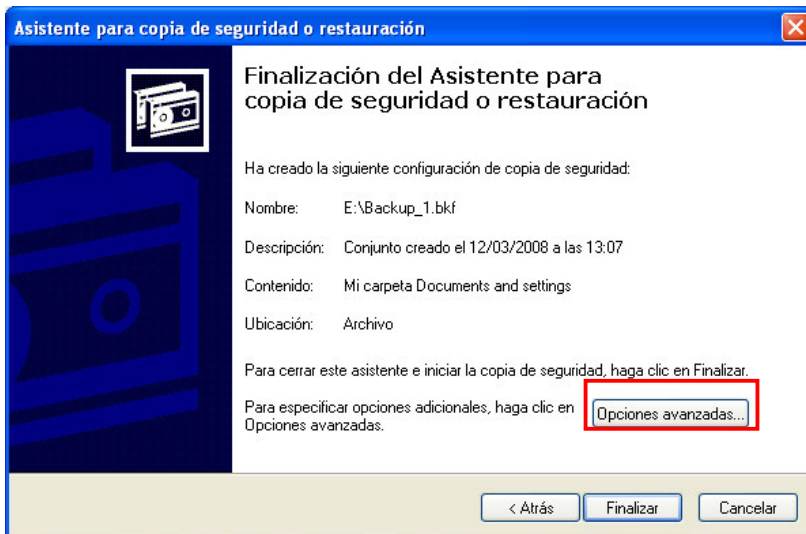


Cuando ésta haya finalizado, le aparecerá una última ventana, desde donde podrá cerrar definitivamente el proceso, así como visualizar un breve informe de la tarea realizada:



Un paso más en las copias de seguridad es la automatización de las mismas, esto es, definir una programación para no olvidar hacerlas. El requisito es que el ordenador esté encendido, y el dispositivo externo donde se vaya a realizar la copia conectado.

Para programar copias nos remontamos a la penúltima ventana del proceso anterior, y en lugar de marcar la opción **Finalizar**, marcamos **Opciones Avanzadas**:



A partir de aquí, para programar la copia de seguridad estándar, deberemos dejar las opciones por defecto, e ir marcando **siguiente** hasta llegar a la Imagen 4 de las siguientes:

Imagen 1

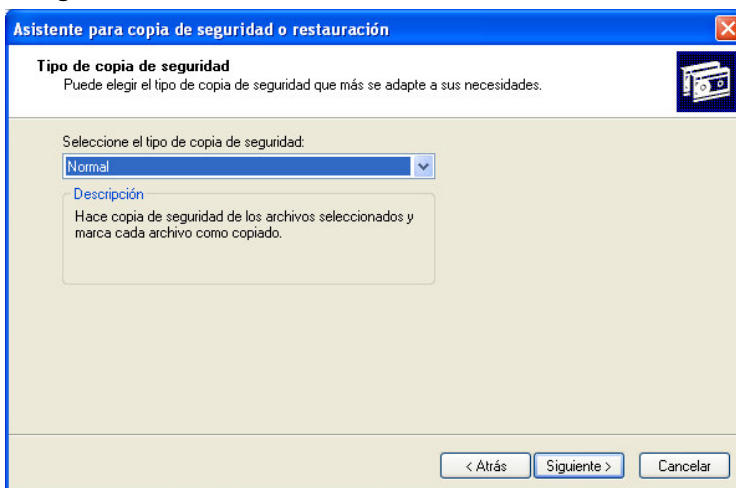


Imagen 2

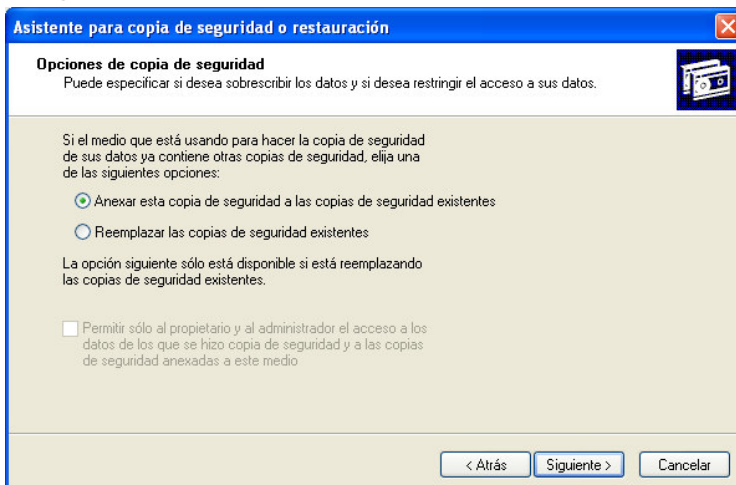


Imagen 3

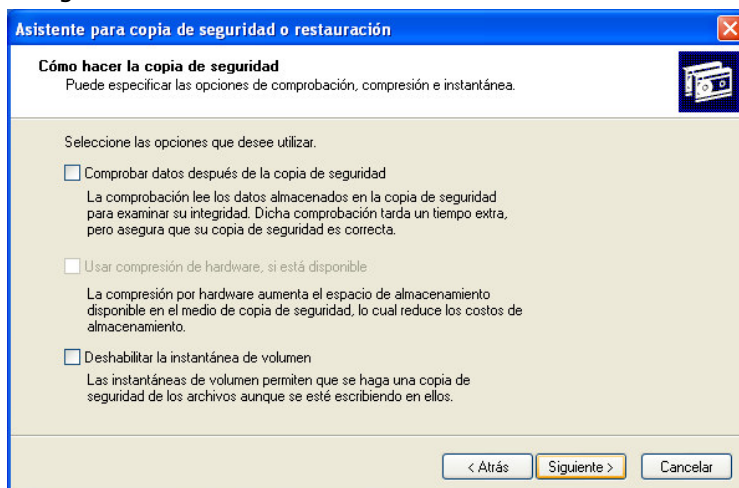
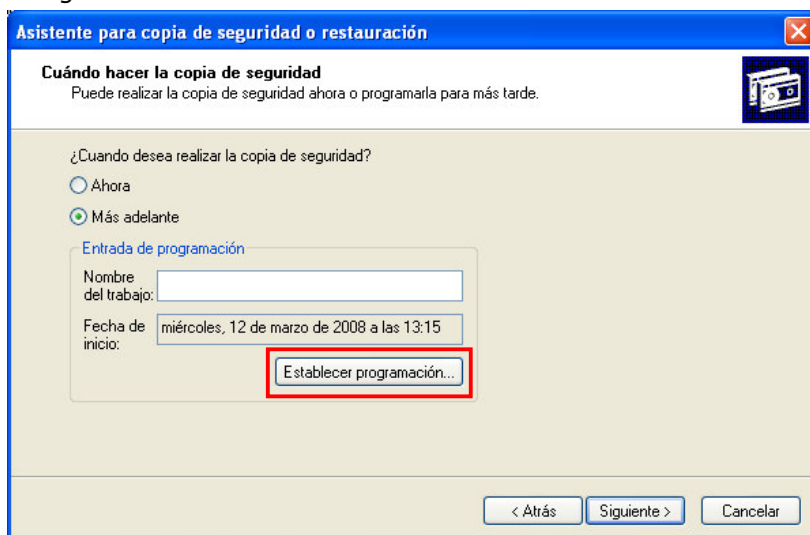
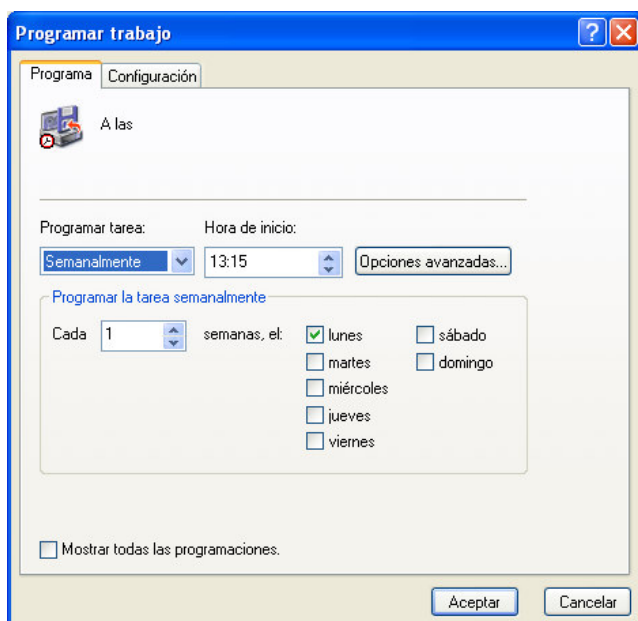


Imagen 4

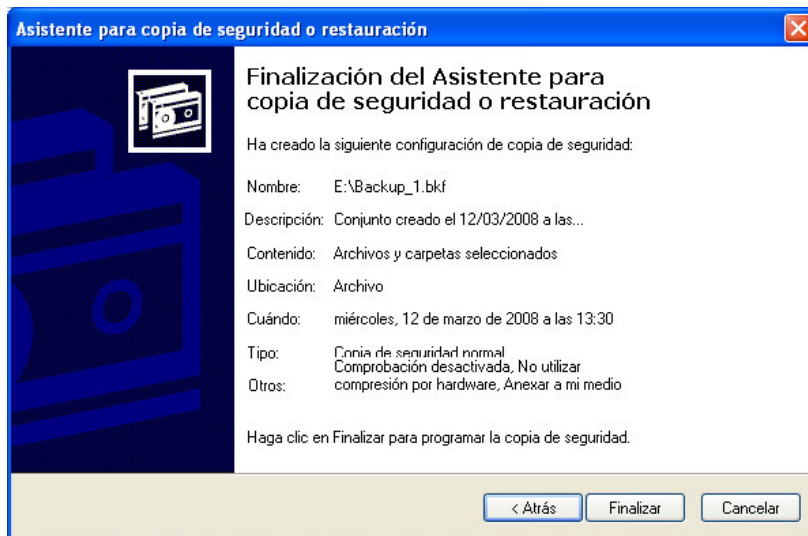


En esta ventana deberemos escoger la opción **Más adelante**, e indicar el **Nombre del Trabajo** (nombre de la copia de seguridad), y después hacer clic en **Establecer programación...** para pasar a la siguiente ventana:



Aquí elegiremos la temporalidad para realizar las copias (recomendamos la opción **Semanalmente**), la hora de inicio, y posteriormente, puede elegir el día en que quiere realizar la copia, así como si prefiere que sea cada 1 o más semanas.

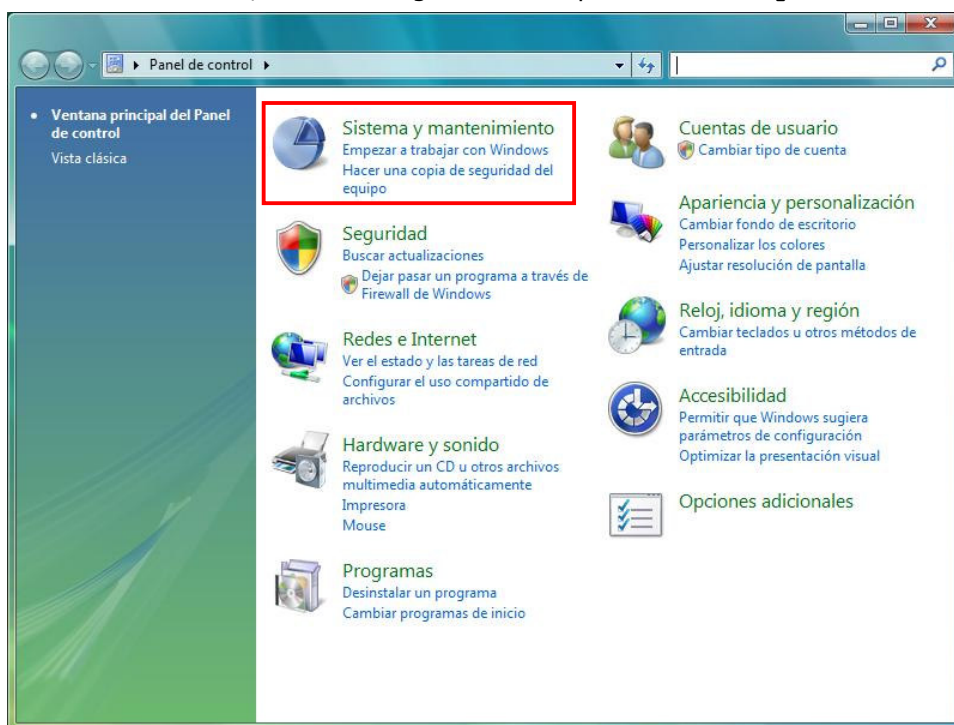
Una vez finalizada la programación, hacemos clic en **Aceptar**. Se abrirá una ventana que le pedirá confirmar su usuario de Windows, y su contraseña, en el caso que la tenga), para luego pasar a la última ventana, de Finalización del Asistente. Una vez haga clic en **Finalizar**, quedará programada la copia.



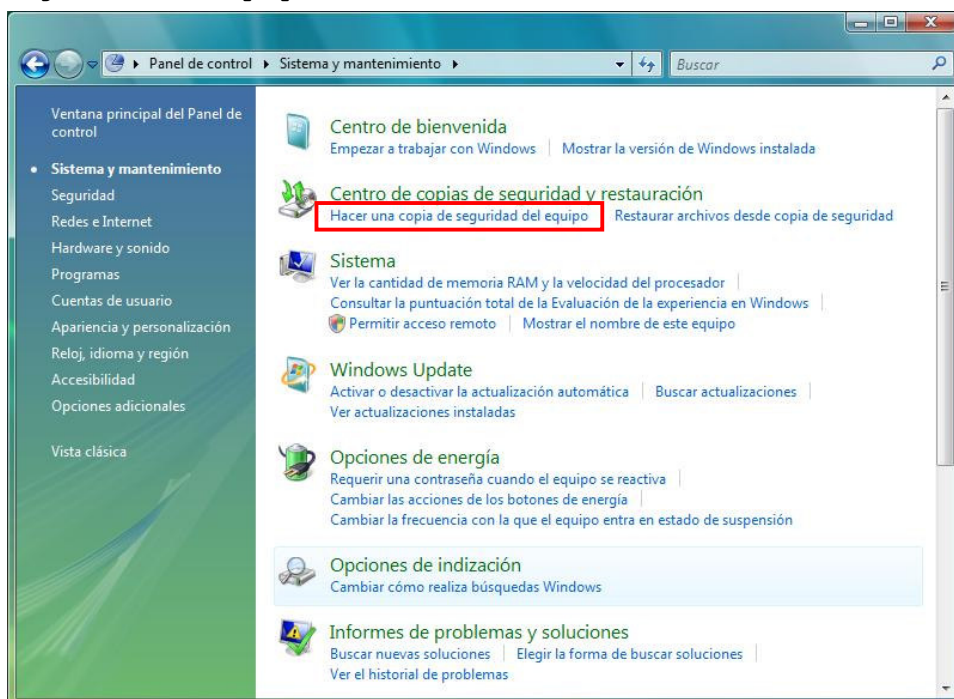
## 2.3. Copias de seguridad con Windows Vista

En el caso del nuevo sistema operativo de Windows, el proceso de copias de seguridad se ha intentado simplificar y hacer más intuitivo, para que los usuarios lo utilicen de forma habitual y evitar así la pérdida de datos.

En primer lugar debemos ir a **Inicio**, y hacer clic en la opción **Panel de Control**; se abrirá una ventana, donde escogeremos la opción **Sistema y Mantenimiento**:

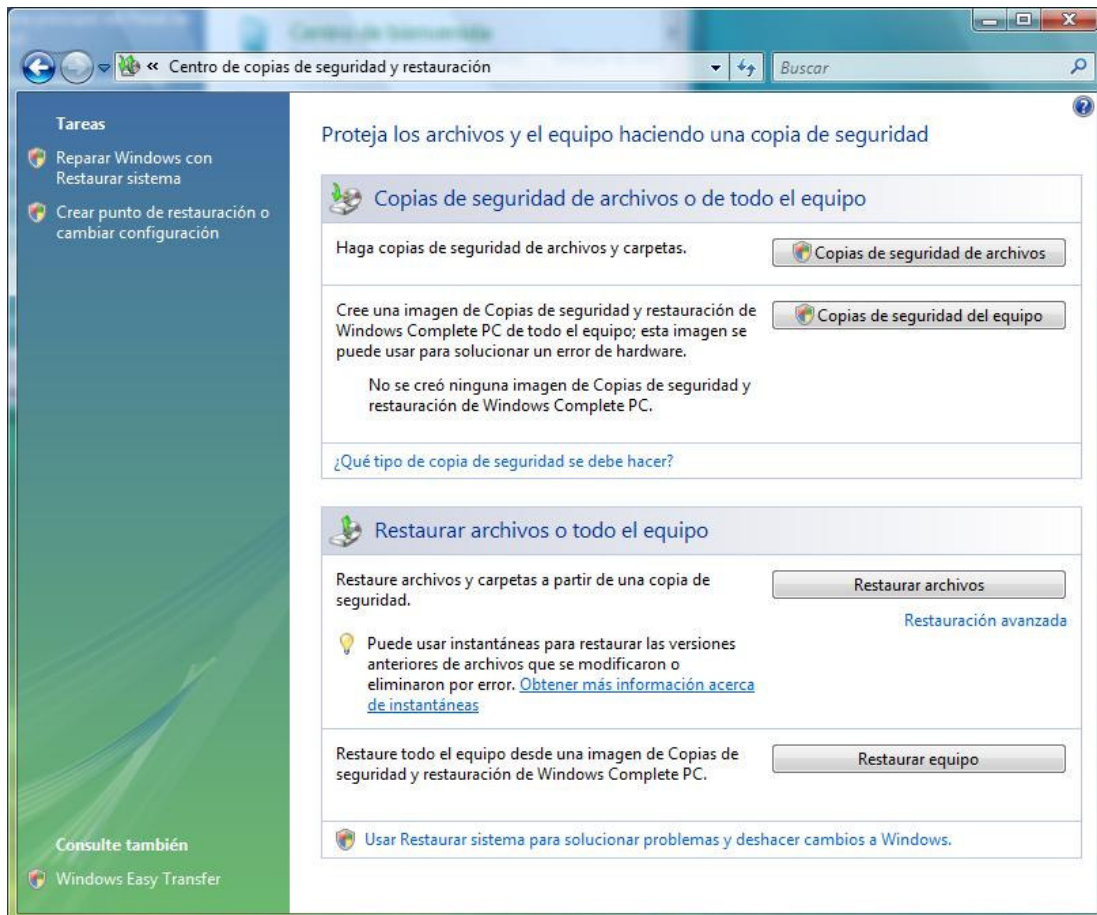


Se abrirá una nueva ventana, donde veremos la opción **Centro de copias de Seguridad y Restauración**. Aquí debemos hacer clic en **Hacer una copia de seguridad del equipo**:

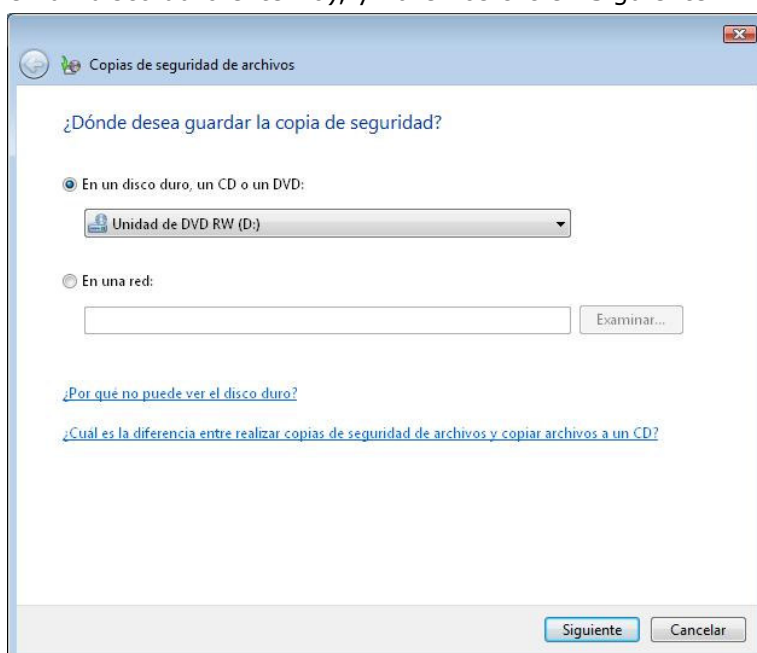


# GUIA PRÁCTICA DE INFORMÁTICA

Se abrirá una nueva ventana, desde donde empezaremos a configurar nuestra copia de seguridad. Escogeremos la opción **Copias de seguridad de archivos**. Una vez marcada la opción, se abrirá una ventana que nos solicita nuestra aprobación para seguir adelante; debemos marcar **Continuar**, y seguir el proceso:

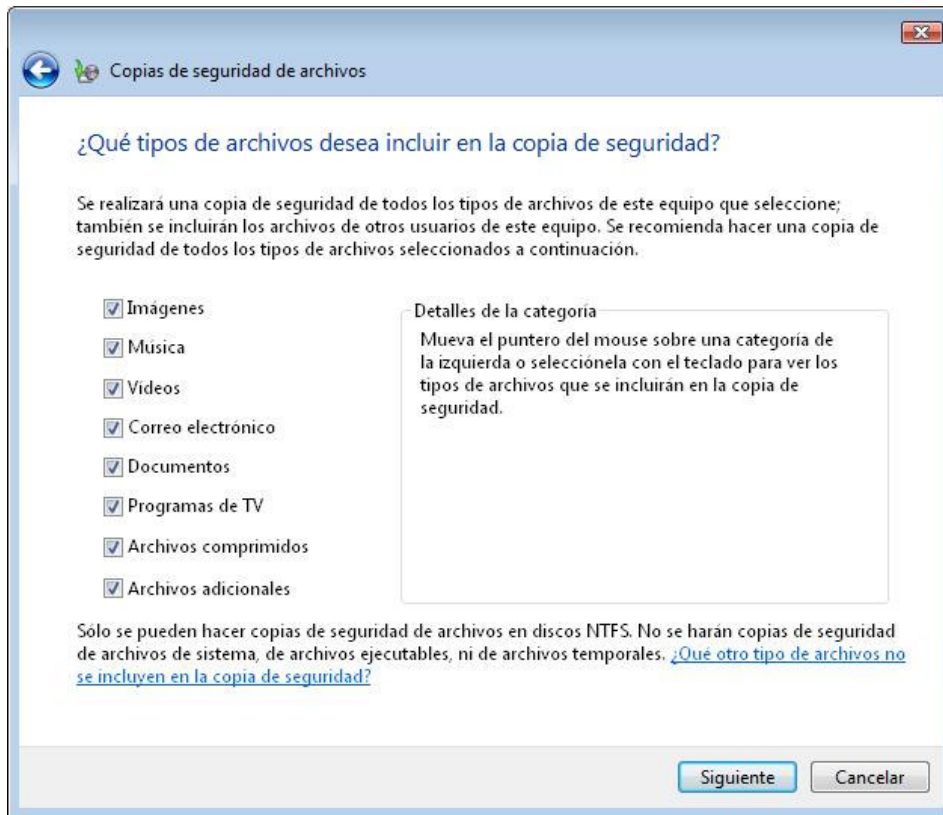


Seguidamente nos solicitará donde deseamos guardar la copia (recomendamos hacerlo en un disco duro externo), y haremos clic en **Siguiente**:

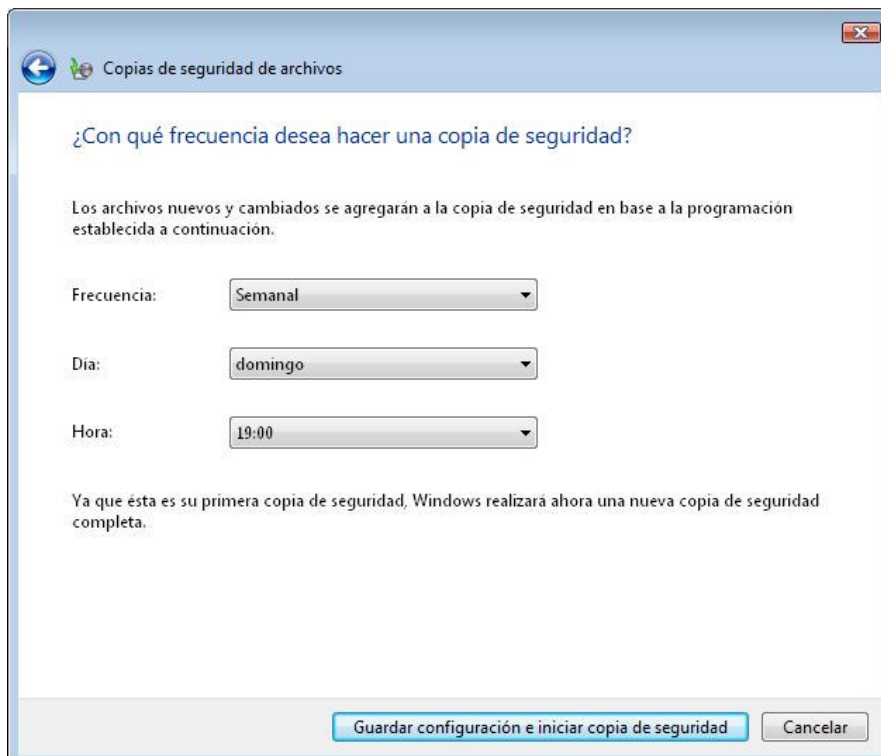


# GUIA PRÁCTICA DE INFORMÁTICA

Se abrirá entonces la primera ventana para programar la copia; en primer lugar nos solicitará qué archivos queremos incluir en la copia, que seleccionaremos nosotros mismos (por defecto todos los tipos de archivos están seleccionados):

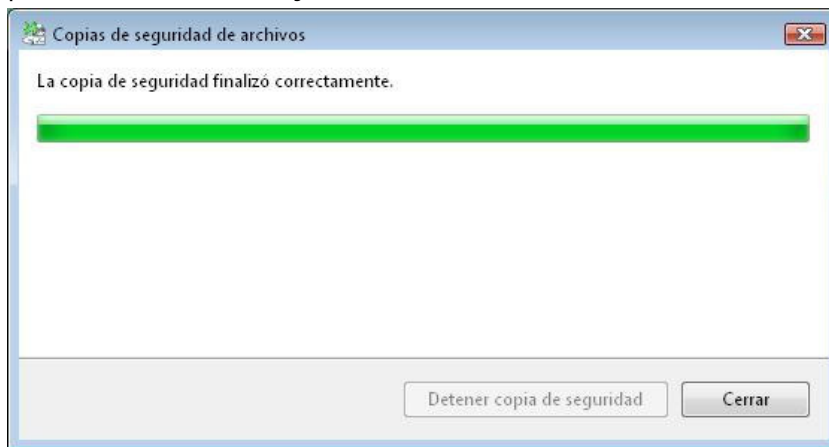


Posteriormente, nos solicitará la periodicidad (recomendamos la opción semanal), y una vez elegida marcamos **Guardar configuración e iniciar copia de seguridad**:

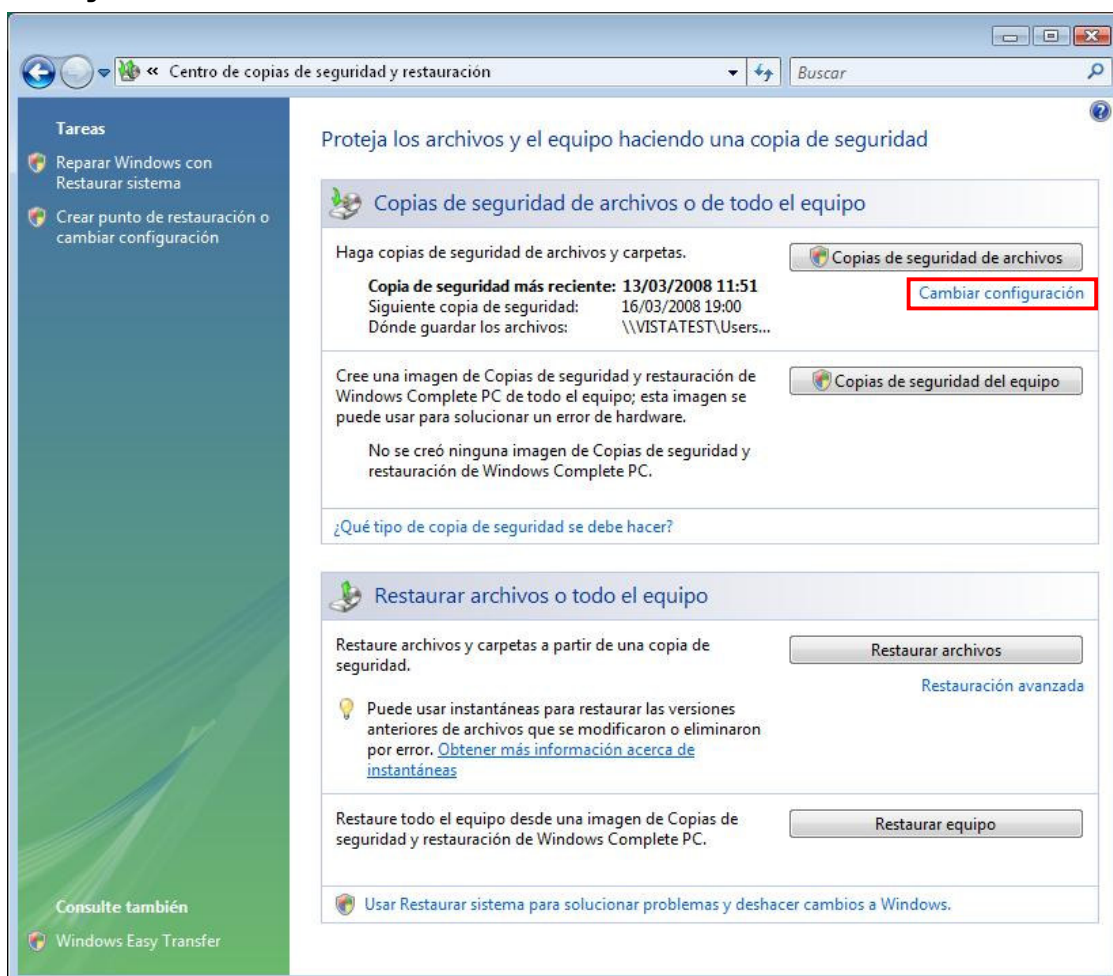


# GUIA PRÁCTICA DE INFORMÁTICA

Aparecerá una ventana que nos irá indicando la progresión de la copia de seguridad; cuando finalice, nos lo indicará esa misma ventana, y haremos clic en **Cerrar** para dar por terminado el trabajo:

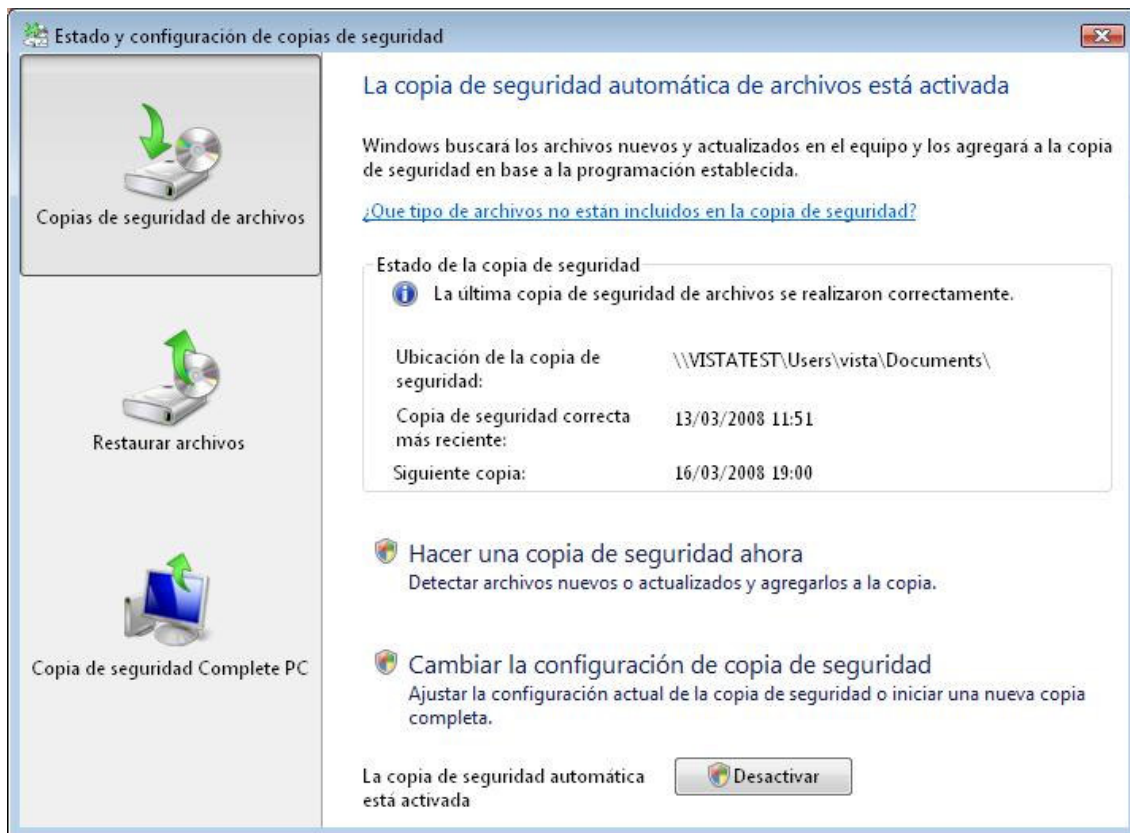


Finalmente, podemos acceder cuando deseemos a modificar la configuración de la copia de seguridad programada, así como activarla o desactivarla. Para ello, hemos de volver al menú inicial del Centro de copias de seguridad, y escoger la opción **Cambiar configuración**:



# GUIA PRÁCTICA DE INFORMÁTICA

Tendremos una ventana con diversas opciones e indicaciones para hacer una copia de seguridad en el momento, cambiar la configuración, o desactivar la copia de seguridad automática:



### 3. Consejos para realizar sus copias de seguridad

- Realice copias de forma periódica de la información. Si el formato de almacenamiento que utiliza no realiza automáticamente copias, marque en su agenda las fechas en que las debe hacer para no olvidarlo.
- Haga copia de todo aquello que le llevó tiempo crear, que le resultaría difícil reemplazar, de archivos que se modifican a menudo o simplemente que son fundamentales para usted;
- Al menos una vez al año haga un backup completo del sistema y cree una copia de todo lo que haya en su ordenador.
- Organice sus carpetas y archivos copiados, detallando la fecha en que se creó la copia de seguridad.
- Almacene las copias de seguridad en un lugar externo al ordenador: no sirve de nada hacer copias en el propio disco, ya que si ocurre un desastre de tipo común, como una infección grave de un virus, o un fallo del disco duro que inhabilita el acceso a nuestra información, perderemos también esa copia.

### 4. Tabla de frecuencia para realizar copias de seguridad

Proceso	Frecuencia
Copias de seguridad	1 vez cada 1 semana – 15 días (es una frecuencia aproximada. Cada usuario ampliará o reducirá esta frecuencia en función del uso que haga del ordenador, la introducción de datos, y la criticidad de los mismos)

Recuerde que cualquier duda, puede ponerse en contacto con el servicio de **Asistencia Informática 24 horas RACC**, en el teléfono **902 120 242**