

Método

# RESPIRA

# Política de Cookies

Última actualización: 26 Mayo 2026

## 1. ¿QUÉ SON LAS COOKIES?

Las cookies son pequeños archivos de texto que se almacenan en el dispositivo del usuario al acceder a un sitio web. Permiten el funcionamiento técnico del sitio, recordar preferencias y obtener información estadística o publicitaria.

Además de cookies, este Sitio Web puede utilizar tecnologías similares como:

- Píxeles de seguimiento
- Etiquetas (tags)
- Scripts
- Identificadores publicitarios

## 2. TIPOS DE COOKIES UTILIZADAS

En [metodorespira.com](https://metodorespira.com) utilizamos las siguientes categorías:

### 2.1 Cookies técnicas o necesarias

Permiten el funcionamiento básico del sitio web, tales como:

- Gestión de sesiones.
- Seguridad.
- Control de tráfico.
- Recordar configuraciones básicas.

Base legal: interés legítimo y/o ejecución de la relación solicitada.

No requieren consentimiento previo.

### 2.2 Cookies analíticas

Utilizamos herramientas como:

- **Google Analytics (Google LLC)**
- **Google Tag Manager**

Estas cookies permiten:

- Medir tráfico.

- Analizar comportamiento de navegación.
- Obtener estadísticas agregadas.
- Mejorar experiencia de usuario.

Base legal (UE): consentimiento previo del usuario.

Google puede actuar como encargado o responsable independiente según la configuración del servicio.

## **2.3 Cookies publicitarias y de seguimiento**

Utilizamos herramientas como:

- **Meta Pixel (Meta Platforms, Inc.)**
- **Facebook Ads**
- **Instagram Ads**
- **Audiencias personalizadas y remarketing**
- **Google Ads**

Estas tecnologías permiten:

- Medir conversiones.
- Crear audiencias personalizadas.
- Realizar remarketing.
- Optimizar campañas publicitarias.

En el uso de herramientas como Meta Pixel puede existir corresponsabilidad conforme al artículo 26 del GDPR, según lo establecido por Meta.

Base legal (UE): consentimiento explícito previo.

## **3. COOKIES PROPIAS Y DE TERCEROS**

El Sitio Web utiliza:

- Cookies propias (instaladas directamente por [metodorespira.com](https://metodorespira.com)).
- Cookies de terceros (instaladas por Meta Platforms, Inc., Google LLC u otros proveedores).

Los terceros pueden tratar datos conforme a sus propias políticas de privacidad y condiciones.

## 4. CONSERVACIÓN DE COOKIES

Las cookies pueden ser:

- De sesión (se eliminan al cerrar el navegador).
- Persistentes (permanecen durante un período determinado).

La duración específica depende de cada proveedor y puede consultarse en sus respectivas políticas.

## 5. BASE LEGAL Y CONSENTIMIENTO

En jurisdicciones donde sea obligatorio (como la Unión Europea):

- Las cookies no esenciales (analíticas y publicitarias) solo se instalarán tras consentimiento expreso.
- El consentimiento se obtiene mediante un banner de configuración granular.
- El usuario puede aceptar todas, rechazarlas o configurarlas individualmente.
- El consentimiento puede retirarse en cualquier momento desde el panel de configuración de cookies.

## 6. GESTIÓN Y DESACTIVACIÓN

El usuario puede:

- Configurar o rechazar cookies desde el banner inicial.
- Modificar sus preferencias en cualquier momento.
- Eliminar cookies desde la configuración de su navegador.

La desactivación de ciertas cookies puede afectar al funcionamiento del Sitio Web.

## 7. TRANSFERENCIAS INTERNACIONALES

El uso de cookies de proveedores como Meta Platforms, Inc. y Google LLC puede implicar transferencias internacionales de datos.

En caso de usuarios ubicados en la Unión Europea, dichas transferencias se realizarán mediante mecanismos legales adecuados, incluyendo:

- Cláusulas Contractuales Tipo.
- Adhesión al EU-US Data Privacy Framework cuando proceda.

## **8. MODIFICACIONES**

Nos reservamos el derecho de modificar esta Política de Cookies. Las actualizaciones serán publicadas en esta misma página.