

## AVISO PARA INCLUIR EN LA WEB, PREVIO A LAS COOKIES EN EL NAVEGADOR (CAPA 1)

Este sitio web utiliza cookies propias y de terceros para obtener estadísticas sobre los hábitos de navegación del usuario, mejorar su experiencia y permitirle compartir contenidos en redes sociales. Usted puede aceptar o rechazar las cookies, así como personalizar cuáles quiere deshabilitar.

Puede encontrar toda la información den nuestra Política de Cookies

Aceptar

Personalizar

Rechazar

\*Nota informativa

### Botones:

*[Aceptar]: Aceptación en bloque de todas las cookies, propias y de terceros, técnicas y de cualquier otra tipología que se estén instalando en el navegador del usuario.*

*[Rechazar]: Se rechazan las cookies en bloque. Esta acción puede afectar a la navegación del usuario por la página o sitio web.*

*[Personalizar]: El usuario accede a un panel en el que puede decidir qué cookies acepta y cuáles rechaza, de forma personalizada.*

### Instrucciones sobre la colocación del banner de cookies:

*El banner debe aparecer al inicio o en el momento de entrada o acceso a la página web, bloqueando la navegación por la misma hasta que el usuario no acepte o personalice su instalación.*

## TEXTO LEGAL PARA INCLUIR EN LA WEB (CAPA 2)

### Política de cookies

Abraham Domínguez García informa acerca del uso de las cookies en su página web: [www.adgfit.com](http://www.adgfit.com)

### ¿Qué son las cookies?

Las cookies son archivos que se pueden descargar en su equipo a través de las páginas web. Son herramientas que tienen un papel esencial para la prestación de numerosos servicios de la sociedad de la información. Entre otros, permiten a una página web almacenar y recuperar información sobre los hábitos de navegación de un usuario o de su equipo y, dependiendo de la información obtenida, se pueden utilizar para reconocer al usuario y mejorar el servicio ofrecido.

### Tipos de cookies

Según quien sea la entidad que gestione el dominio desde donde se envían las cookies y trate los datos que se obtengan se pueden distinguir dos tipos:

- **Cookies propias:**  
Aquéllas que se envían al equipo terminal del usuario desde un equipo o dominio gestionado por el propio editor y desde el que se presta el servicio solicitado por el usuario.
- **Cookies de terceros:**  
Aquéllas que se envían al equipo terminal del usuario desde un equipo o dominio que no es gestionado por el editor, sino por otra entidad que trata los datos obtenidos través de las cookies.

En el caso de que las cookies sean instaladas desde un equipo o dominio gestionado por el propio editor pero la información que se recoja mediante éstas sea gestionada por un tercero, no pueden ser consideradas como cookies propias.

Existe también una segunda clasificación según el plazo de tiempo que permanecen almacenadas en el navegador del cliente, pudiendo tratarse de:

- **Cookies de sesión:**  
Diseñadas para recabar y almacenar datos mientras el usuario accede a una página web. Se suelen emplear para almacenar información que solo interesa conservar para la prestación del servicio solicitado por el usuario en una sola ocasión (p.e. una lista de productos adquiridos).
- **Cookies persistentes:**  
Los datos siguen almacenados en el terminal y pueden ser accedidos y tratados durante un periodo definido por el responsable de la cookie, y que puede ir de unos minutos a varios años.

Por último, existe otra clasificación con seis tipos de cookies según la finalidad para la que se traten los datos obtenidos:

- **Cookies técnicas:**  
Aquellas que permiten al usuario la navegación a través de una página web, plataforma o aplicación y la utilización de las diferentes opciones o servicios que en ella existan como, por ejemplo, controlar el tráfico y la comunicación de datos, identificar la sesión, acceder a partes de acceso restringido, recordar los elementos que integran un pedido, realizar el proceso de compra de un pedido, realizar la solicitud de inscripción o participación en un evento, utilizar elementos de seguridad durante la navegación, almacenar contenidos para la difusión de vídeos o sonido o compartir contenidos a través de redes sociales.
- **Cookies de personalización:**  
Permiten al usuario acceder al servicio con algunas características de carácter general predefinidas en función de una serie de criterios en el terminal del usuario como por ejemplo serían el idioma, el tipo de navegador a través del cual accede al servicio, la configuración regional desde donde accede al servicio, etc.
- **Cookies de análisis:**  
Permiten al responsable de las mismas, el seguimiento y análisis del comportamiento de los usuarios de los sitios web a los que están vinculadas. La información recogida mediante este tipo de cookies se utiliza en la medición de la actividad de los sitios web, aplicación o plataforma y para la elaboración de perfiles de navegación de los usuarios de dichos sitios, aplicaciones y plataformas, con el fin de introducir mejoras en función del análisis de los datos de uso que hacen los usuarios del servicio.
- **Cookies publicitarias:**  
Permiten la gestión, de la forma más eficaz posible, de los espacios publicitarios.
- **Cookies de publicidad comportamental:**  
Almacenan información del comportamiento de los usuarios obtenida a través de la observación continuada de sus hábitos de navegación, lo que permite desarrollar un perfil específico para mostrar publicidad en función del mismo.
- **Cookies de redes sociales externas:**  
Se utilizan para que los visitantes puedan interactuar con el contenido de diferentes plataformas sociales (facebook, youtube, twitter, linkedIn, etc..) y que se generen únicamente para los usuarios de dichas redes sociales. Las condiciones de utilización de estas cookies y la información recopilada se regula por la política de privacidad de la plataforma social correspondiente.

## Desactivación y eliminación de cookies

Tienes la opción de permitir, bloquear o eliminar las cookies instaladas en tu equipo mediante la configuración de las opciones del navegador instalado en su equipo. Al desactivar cookies, algunos de los servicios disponibles podrían dejar de estar operativos. La forma de deshabilitar las cookies es diferente para cada navegador, pero normalmente puede hacerse desde el menú Herramientas u Opciones. También puede consultarse el menú de Ayuda del navegador dónde puedes encontrar instrucciones. El usuario podrá en cualquier momento elegir qué cookies quiere que funcionen en este sitio web.

Puede usted permitir, bloquear o eliminar las cookies instaladas en su equipo mediante la configuración de las opciones del navegador instalado en su ordenador:

- Microsoft Internet Explorer o Microsoft Edge:  
<http://windows.microsoft.com/es-es/windows-vista/Block-or-allow-cookies>
- Mozilla Firefox:  
<http://support.mozilla.org/es/kb/impedir-que-los-sitios-web-guarden-sus-preferencia>
- Chrome:  
<https://support.google.com/accounts/answer/61416?hl=es>
- Safari:  
<http://safari.helpmax.net/es/privacidad-y-seguridad/como-gestionar-las-cookies/>
- Opera:  
<http://help.opera.com/Linux/10.60/es-ES/cookies.html>

Además, también puede gestionar el almacén de cookies en su navegador a través de herramientas como las siguientes

- Ghostery:  
[www.ghostery.com/](http://www.ghostery.com/)
- Your Online Choices:  
[www.youronlinechoices.com/es/](http://www.youronlinechoices.com/es/)

## Cookies utilizadas en [www.adgfit.com](http://www.adgfit.com)

A continuación se identifican las cookies que están siendo utilizadas en este portal así como su tipología y función:

- **\_gid**
  - Duración: 24 horas
  - Descripción: Generada por Google Analytics. Google almacena la información recogida por las cookies en servidores ubicados en Estados Unidos, cumpliendo con la legislación Europea en cuanto a protección de datos personales y se compromete a no compartirla con terceros, excepto cuando la ley le obligue a ello o sea necesario para el funcionamiento del sistema. Google no asocia su dirección IP con ninguna otra información que tenga. Si desea obtener más información acerca de las cookies usadas por Google Analytics, por favor acceda a esta dirección:  
<https://developers.google.com/analytics/devguides/collection/analyticsjs/cookie-usage?hl=es&csw>
  - Tipo: Tercero
  - Finalidad: Publicidad comportamental
- **\_gat**
  - Duración: 1 minuto
  - Descripción: Utilizada para mostrar nuestra publicidad en otras páginas de la red de Google. Generada por Google Analytics. Google almacena la información recogida por las cookies en servidores ubicados en Estados Unidos, cumpliendo con la legislación Europea en cuanto a protección de datos personales y se compromete a no compartirla con terceros, excepto cuando la ley le obligue a ello o sea necesario para el funcionamiento del sistema. Google no asocia su dirección IP con ninguna otra información que tenga. Si desea obtener más información acerca de las cookies usadas por Google Analytics, por favor acceda a esta dirección:  
<https://developers.google.com/analytics/devguides/collection/analyticsjs/cookie-usage?hl=es&csw=1>
  - Tipo: Tercero
  - Finalidad: Publicidad comportamental
- **\_ga**
  - Duración: 2 años
  - Descripción: Sirve para distinguir a los usuarios. Generada por Google Analytics. Google almacena la información recogida por las cookies en servidores ubicados en Estados Unidos, cumpliendo con la legislación Europea en cuanto a protección de datos personales y se compromete a no compartirla con terceros, excepto cuando la ley le obligue a ello o sea necesario para el funcionamiento del sistema. Google no asocia su dirección IP con ninguna otra información que tenga. Si desea obtener más información acerca de las cookies usadas por Google Analytics, por favor acceda a esta dirección:

<https://developers.google.com/analytics/devguides/collection/analyticsjs/cookie-usage?hl=es&cs=1>

- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica
- **\_utma**
- Duración: 2 años a partir de su instalación o actualización.
- Descripción: Recopila información anónima sobre la navegación de los usuarios por el sitio web con el fin de conocer el origen de las visitas y otros datos estadísticos.  
Esta cookie normalmente se almacena en el navegador en la primera visita a nuestro sitio web.

Si la cookie ha sido borrada a través del navegador y posteriormente vuelve a visitar nuestro sitio web, una nueva cookie del tipo **\_utma** se escribe con un ID único diferente.

Esta cookie se utiliza para determinar visitantes únicos a nuestro sitio web y se actualiza con cada vista de página.

Adicionalmente, esta cookie proporciona un identificador único que Google Analytics utiliza para asegurar la validez y la accesibilidad de la cookie, así como una medida de seguridad extra.

- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica
- **\_utmb**
- Duración: 30 minutos
- Descripción: Almacena información sobre la actividad de la visita a nuestro sitio web y principalmente la duración de ésta.
- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica
- **\_utmc**
- Duración: Sesión
- Descripción: Almacena información sobre la actividad de la visita a nuestro sitio web y principalmente la duración de ésta.

- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica
- \_utmz
- Duración: 6 meses a partir de su instalación o actualización.
- Descripción: Esta cookie normalmente se almacena en el navegador en la primera visita a nuestro sitio web.

Esta cookie almacena cómo ha llegado el visitante a nuestro sitio web, ya sea directamente introduciendo la dirección del dominio, un enlace, una búsqueda web o un anuncio. La cookie se actualiza cada vez que visita nuestra web.

- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica
- APISID
- Duración: 2 años
- Descripción: Al crear o iniciar sesión en una cuenta de Google se almacenan esta cookie en su ordenador con el fin de permanecer conectado a su cuenta de Google al visitar sus servicios de nuevo. Mientras permanezca con esta sesión activa y use complementos en otros sitios Web como el nuestro, Google hará uso de estas cookies para mejorar su experiencia de uso.

- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica
- HSID
- Duración: 2 años
- Descripción: Al crear o iniciar sesión en una cuenta de Google se almacenan esta cookie en su ordenador con el fin de permanecer conectado a su cuenta de Google al visitar sus servicios de nuevo. Mientras permanezca con esta sesión activa y use complementos en otros sitios Web como el nuestro, Google hará uso de estas cookies para mejorar su experiencia de uso.

- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica

- LOGIN\_INFO
  - Duración: 2 años
  - Descripción: En algunas páginas de nuestro Sitio Web tenemos vídeos incrustados de Youtube, es un servicio de Google. Su uso implica la remisión de esta cookie además de las cookies que Google requiere si mantiene la sesión activa con su cuenta, con el propósito de visualizar los vídeos incrustados, estimar el ancho de banda y mostrar cuantas veces se ha reproducido.
  - Tipo: Tercero
  - Finalidad: Analítica
- PREF
  - Duración: 2 años
  - Descripción: Al crear o iniciar sesión en una cuenta de Google se almacenan esta cookie en su ordenador con el fin de permanecer conectado a su cuenta de Google al visitar sus servicios de nuevo. Mientras permanezca con esta sesión activa y use complementos en otros sitios Web como el nuestro, Google hará uso de estas cookies para mejorar su experiencia de uso.
  - Tipo: Tercero
  - Finalidad: Analítica
- SAPISID
  - Duración: 2 años
  - Descripción: En algunas páginas de nuestro Sitio Web tenemos vídeos incrustados de Youtube, es un servicio de Google. Su uso implica la remisión de esta cookie además de las cookies que Google requiere si mantiene la sesión activa con su cuenta, con el propósito de visualizar los vídeos incrustados, estimar el ancho de banda y mostrar cuantas veces se ha reproducido.
  - Tipo: Tercero
  - Finalidad: Analítica
- SID
  - Duración: 2 años
  - Descripción: Al crear o iniciar sesión en una cuenta de Google se almacenan esta cookie en su ordenador con el fin de permanecer conectado a su cuenta de Google al visitar sus servicios de nuevo.



Mientras permanezca con esta sesión activa y use complementos en otros sitios Web como el nuestro, Google hará uso de estas cookies para mejorar su experiencia de uso.

- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica
- SSID
- Duración: 2 años
- Descripción: Al crear o iniciar sesión en una cuenta de Google se almacenan esta cookie en su ordenador con el fin de permanecer conectado a su cuenta de Google al visitar sus servicios de nuevo. Mientras permanezca con esta sesión activa y use complementos en otros sitios Web como el nuestro, Google hará uso de estas cookies para mejorar su experiencia de uso.
- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica
- VISITOR\_INFO1\_LIVE
- Duración: 8 meses
- Descripción: En algunas páginas de nuestro Sitio Web tenemos vídeos incrustados de Youtube, es un servicio de Google. Su uso implica la remisión de esta cookie además de las cookies que Google requiere si mantiene la sesión activa con su cuenta, con el propósito de visualizar los vídeos incrustados, estimar el ancho de banda y mostrar cuantas veces se ha reproducido.
- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica
- YSC
- Duración: Al cerrar sesión
- Descripción: En algunas páginas de nuestro Sitio Web tenemos vídeos incrustados de Youtube, es un servicio de Google. Su uso implica la remisión de esta cookie además de las cookies que Google requiere si mantiene la sesión activa con su cuenta, con el propósito de visualizar los vídeos incrustados, estimar el ancho de banda y mostrar cuantas veces se ha reproducido.
- Tipo: Tercero

- Finalidad: Analítica
  
- nTpXe.resume
- Duración: 1 mes
  
- Descripción: En algunas páginas de nuestro Sitio Web tenemos vídeos incrustados de Youtube, es un servicio de Google. Su uso implica la remisión de esta cookie además de las cookies que Google requiere si mantiene la sesión activa con su cuenta, con el propósito de visualizar los vídeos incrustados, estimar el ancho de banda y mostrar cuantas veces se ha reproducido.
  
- Tipo: Tercero
  
- Finalidad: Analítica
  
- NID
- Duración: 6 meses
  
- Descripción: La finalidad de esta cookie es almacenar información sobre tus preferencias.
  
- Tipo: Tercero
  
- Finalidad: Personalización
  
- AMP\_TOKEN
- Duración: 30 segundos a 1 año
  
- Descripción: Incluye un token que se puede utilizar para recuperar un ID de cliente del servicio de ID de cliente de AMP. Otros posibles valores indican inhabilitaciones, solicitudes en curso o errores obtenidos al recuperar un ID del servicio de ID de cliente de AMP.
  
- Tipo: Tercero
  
- Finalidad: Analítica
  
- \_gac\_
- Duración: 90 días
  
- Descripción: Incluye información de la campaña relativa al usuario. Si has vinculado tus cuentas de Google Analytics y AdWords, las etiquetas de conversión de sitios web leerán esta cookie, a menos que la inhabilites

- Tipo: Tercero
- Finalidad: Analítica

### **Aceptación de la Política de cookies**

www.adgfit.com, asume que usted acepta el uso de cookies. No obstante, muestra información sobre su Política de cookies en la parte inferior o superior de cualquier página del portal con cada inicio de sesión con el objeto de que usted sea consciente.

Ante esta información es posible llevar a cabo las siguientes acciones:

- **Aceptar cookies:**  
No se volverá a visualizar este aviso al acceder a cualquier página del portal durante la presente sesión.
- **Cerrar:**  
Se oculta el aviso en la presente página.
- **Modificar su configuración:**  
Podrá obtener más información sobre qué son las cookies, conocer la Política de cookies de: [www.adgfit.com](http://www.adgfit.com) y modificar la configuración de su navegador.