Política de privacidad – Karen Yoga Prenatal

Nov 11, 2026 · @Karen Villarreal

Esta política explica cómo trato los datos que me das al descargar mis recursos gratuitos y suscribirte a mis correos en karenyogaprenatal.com, conforme al Reglamento General de Protección de Datos (RGPD), la Ley Orgánica 3/2018 (LOPDGDD) y la Ley 34/2002 (LSSI).

1. Quién es la responsable de tus datos

- **Responsable:** Karen Lizeth Villarreal Leal
- **Correo de contacto:** karenyogaprenatal@gmail.com
- **Nombre comercial:** Karen Yoga Prenatal

2. Qué datos recojo

Cuando rellenas el formulario para recibir un recurso gratuito (por ejemplo, la práctica guiada en audio), recojo solo:

- Tu nombre
- Tu correo electrónico

También puedo conocer datos básicos de interacción con mis correos (si los abres o haces clic en un enlace), que la plataforma de email registra de forma automática.

No te pido datos de salud ni información sobre tu embarazo en este formulario. Si decides contármelos al responder a un correo, solo los usaré para contestarte y no los añadiré a mi lista.

3. Para qué uso tus datos

1. **Enviarte el recurso gratuito** que has solicitado.
2. **Enviarte comunicaciones por correo** sobre embarazo, maternidad, yoga prenatal y postnatal, así como información sobre mis servicios, programas, talleres y eventos (por ejemplo, encuentros en vivo o el programa Serena).
3. **Responder a tus mensajes** si me escribes.

No tomo decisiones automatizadas ni elaboro perfiles con efectos sobre ti. No vendo ni cedo tus datos a terceros con fines comerciales.

4. Base legal

Trato tus datos con base en tu **consentimiento** (artículo 6.1.a del RGPD), que me das al marcar la casilla del formulario.

Puedes retirar tu consentimiento en cualquier momento, sin dar explicaciones, con el enlace «Darme de baja» que aparece al final de cada correo o escribiéndome a karenyogaprenatal@gmail.com. Retirarlo no afecta a la licitud del tratamiento hecho antes.

5. Cuánto tiempo conservo tus datos

Conservo tus datos mientras sigas suscrita a mis correos. Cuando te des de baja o me pidas que los borre, los eliminaré de mi lista activa. Solo conservaré la constancia mínima de tu consentimiento y de tu baja, bloqueada, durante el tiempo necesario para atender posibles responsabilidades legales.

6. Quién más puede acceder a tus datos

No comparto tus datos con terceros, salvo con los proveedores que necesito para prestar el servicio, que actúan como encargados del tratamiento bajo contrato y siguiendo mis instrucciones:

- **Plataforma de email marketing:** Polaris.
- **Dominio:** GoDaddy.

También podría comunicar tus datos a autoridades públicas cuando una ley me obligue.

7. Tus derechos

Puedes ejercer en cualquier momento estos derechos:

- **Acceso:** saber qué datos tuyos tengo.
- **Rectificación:** corregir datos inexactos.
- **Supresión:** pedir que los borre.
- **Oposición y limitación:** pedir que deje de usarlos o que limite su uso.
- **Portabilidad:** recibirlos en un formato estructurado.
- **Retirar tu consentimiento** cuando quieras.

Para ejercerlos, escríbeme a karenyogaprenatal@gmail.com indicando qué derecho quieres ejercer. Te responderé en el plazo máximo de un mes.

8. Seguridad, menores y cambios

Seguridad. Aplico medidas técnicas y organizativas razonables para proteger tus datos y trabajo solo con proveedores que ofrecen garantías de seguridad.

Menores. Mis recursos están dirigidos a personas mayores de edad. No recojo a sabiendas datos de menores de 14 años.

Exactitud. Al enviar el formulario garantizas que los datos que me das son tuyos y veraces.

Cambios. Puedo actualizar esta política para adaptarla a cambios legales o de mis servicios. La versión vigente estará siempre publicada en esta página.

Última actualización: 11 de noviembre de 2026.