

GUÍA PARA  
PACIENTES

---

# KITNESS 2023

---

[www.kitness.cl](http://www.kitness.cl) | [contacto@kitness.cl](mailto:contacto@kitness.cl) | + (569) 9 4146503  
Del Inca 5920, tercer piso. Las Condes

# ¡TE DAMOS LA BIENVENIDA!

## ¡Gracias por confiar en Kitness!

Somos un centro de salud que busca entregar atención de excelencia en Kinesiología, Nutrición, Entrenamiento y Psicología. Para lograrlo, contamos con un equipo multidisciplinario y especializado que te acompañará en la consecución de tus metas y objetivos.

### Misión

Queremos instaurar un modelo personalizado de atención en salud. Con profesionales dedicados a entregarte una atención cercana, de calidad y eficaz.

### Visión

Buscamos ser referentes en salud integral a nivel nacional, abarcando todos los factores físicos, nutricionales y psicológicos que influyen en tu bienestar.





# NUESTRO SELLO

Como equipo multidisciplinario, buscamos reflejar las siguientes características día a día en nuestra manera de trabajar: Nos basamos en una **rigurosa** evaluación de tu condición de salud, para generar un **análisis** certero y establecer un plan de tratamiento eficaz y acorde a tus metas. Entregamos atención personalizada y **cercana** que apunta a resolver permanentemente tus inquietudes de forma oportuna.

Al iniciar tu tratamiento en Kitness, asumimos la **responsabilidad** de hacernos cargo de tus sensaciones en relación a tu salud, y de explicarte constantemente el funcionamiento de tu cuerpo. ¡Por lo mismo puedes tener la seguridad y **confianza** de hacernos partícipes de tus avances, preocupaciones y logros!

Rigurosidad

Análisis

Responsabilidad

Cercanía

Confianza



# KINESIOLOGÍA

Ofrecemos terapia kinésica integral y personalizada, durante la cual planificamos un tratamiento específico y enfocado en dar solución definitiva a las disfunciones biomecánicas o de control motor que pueden estar relacionadas con tu lesión o molestia en el menor tiempo posible. Te enseñaremos cómo se mueve tu cuerpo y a entender las causas de tu lesión, de tal forma de hacerte partícipe de tu recuperación y que puedas aplicar los conceptos aprendidos en tus entrenamientos o vida cotidiana. Incluye los siguientes servicios, siempre orientados hacia tus objetivos: Rehabilitación y terapia física, reintegro deportivo, rehabilitación post-quirúrgica, terapia manual ortopédica, masoterapia, punción seca, vendaje funcional o K-Tape.

## VALORES:

### Evaluación Kinésica: **\$18.000**

Gratis con tu Pack de 10 sesiones

### Sesión unitaria: **\$33.000**

### Pack 5 sesiones: **\$150.000**

Valor referencial: \$30.000 por sesión

### Pack 10 sesiones: **\$280.000**

Valor referencial: \$28.000 por sesión.



# ENTRENAMIENTO

¡Previene lesiones y mejora tu rendimiento! Kitness ofrece evaluaciones funcionales relacionadas con tu deporte o actividad, a través de las cuales identificamos disfunciones biomecánicas o de control motor que potencialmente pueden llevar a desgarros, sobrecargas musculares persistentes en el tiempo, tendinopatías, esguinces recidivantes, u otras lesiones que afectan el rendimiento deportivo y las actividades de la vida diaria. Una vez llevada a cabo la evaluación, diseñamos planes de entrenamiento acorde a las disfunciones encontradas y a los objetivos de cada persona.

Puedes optar por planes de entrenamiento 1, 2 o 3 veces a la semana, y de forma individual o en pareja.

## VALORES:

### Entrenamiento Personalizado:

Frecuencia Semanal	Valor Mensual
1 vez a la semana	<b>\$100.000</b> (\$25.000 por sesión)
2 veces a la semana	<b>\$192.000</b> (\$24.000 por sesión)
3 veces a la semana	<b>\$276.000</b> (\$23.000 por sesión)

### Entrenamiento en Pareja:

Frecuencia Semanal	Valor Mensual
1 vez a la semana	<b>\$75.000 por persona</b> (\$18.750 por sesión)
2 veces a la semana	<b>\$144.000 por persona</b> (\$18.000 por sesión)
3 veces a la semana	<b>\$207.000 por persona</b> (\$17.250 por sesión)

# RECOVERY

En Kitness ofrecemos un servicio de recuperación orientado a atenuar el dolor o sobrecarga muscular producto de un entrenamiento o competencia intensa. Un aspecto clave del rendimiento deportivo: estar listo para tu próximo desafío en el menor tiempo posible. Realizaremos distintas técnicas enfocadas en optimizar tu recuperación: Tales como educación respecto a tu deporte, factores alimenticios y sueño, estiramientos dinámicos y estáticos, masoterapia y botas de compresión.

Para aliviar la tensión del día a día, o aquella derivada de actividades deportivas. Realizaremos técnicas de liberación miofascial para lograr un efecto de relajación muscular, aumento de flujo sanguíneo y oxigenación del tejido. Podemos adaptar el tipo de técnica hacia lo que necesites: relajación, masaje deportivo, masaje de recuperación o drenaje linfático.

## VALORES:

### Masoterapia: **\$30.000**

Duración: 50 minutos.

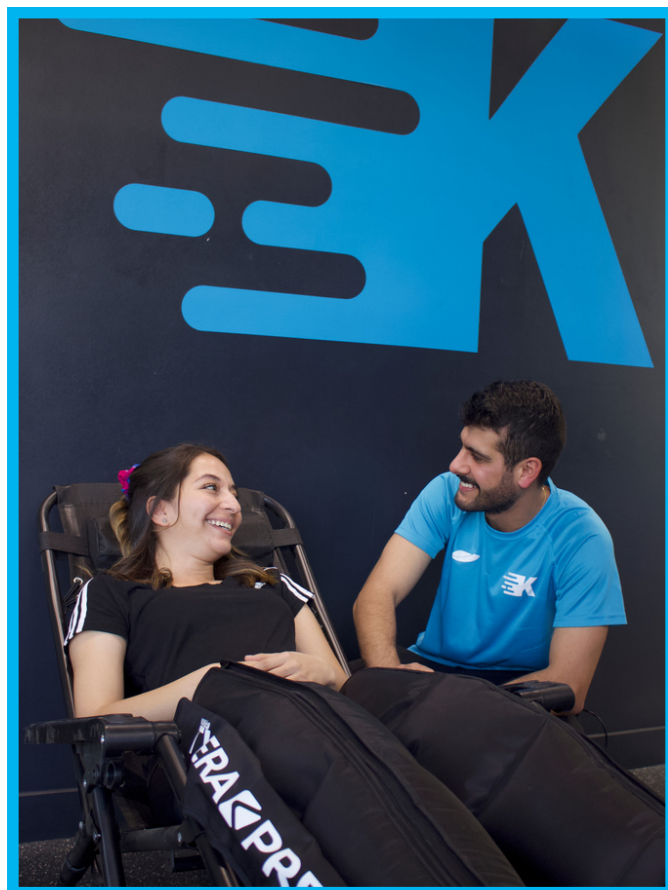
### Botas de Compresión: **\$18.000**

Duración: 20 minutos.

### Masoterapia + Botas de Compresión:

**\$40.000**

Duración: 1 hora.





# CONSULTA NUTRICIONAL

Queremos que estés mejor, y la alimentación juega un rol fundamental. Nuestra nutricionista te realizará una evaluación para recolectar datos personales, hábitos y tendencias de consumo, gustos y actividad deportiva. A través del protocolo ISAK medirá y calculará tu composición corporal para conocer tu estado actual. En base a toda esta información, generaremos un plan de alimentación individualizado según tus objetivos y adaptado a tu rutina cotidiana. Queremos que adquieras los conocimientos que te permitan alimentarte de forma saludable, para lo cual haremos un seguimiento continuo de tus resultados.

- Alimentación balanceada
- Nutrición vegana y vegetariana
- Nutrición deportiva
- Nutrición clínica
- Disminución % grasa
- Incremento de masa muscular

## VALORES:

**Evaluación Nutricional: \$35.000**

**Control Nutricional: \$30.000**

**Evaluación Composición Corporal:  
\$20.000**



# PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Estamos para apoyarte en tu bienestar, por lo que nuestro servicio de psicología está orientado a identificar aquellas habilidades mentales claves para lograr un desempeño óptimo a nivel deportivo, laboral y social. Además de una sensación de satisfacción personal en el día a día. Esto lo realizamos a través de una metodología de entrenamiento mental.

Nuestra psicóloga realiza una entrevista inicial con el fin de conocer tu estilo de vida, hábitos y gustos, para posteriormente establecer objetivos de tratamiento en conjunto. Estos son evaluados sesión a sesión para lograr un estado de bienestar integral. De esta manera, nos encaminaremos en un trabajo de autoconocimiento, desarrollo y potenciamiento de tus recursos personales y psicoemocionales.

## VALORES:

**Consulta Psicología: \$28.000**





# RECOMENDACIONES

---

## 1-. VESTIMENTA IDEAL:

Si vas asistir a Kinesiología, Entrenamiento o Nutrición, te pedimos que vengas con ropa cómoda (polera y short) para facilitar el proceso evaluativo, tratamiento y ejecución de ejercicios. También te solicitamos que asistas con toalla de mano. Si lo necesitas, puedes traer todo en un bolso y te cambias en Kitness.

## 2-. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES:

- Salidas de emergencia: Por favor visualiza las salidas de emergencia y las señaléticas de evacuación y extintor que tenemos en caso de emergencias.
- Evita utilizar implementos sin supervisión: En Kitness contamos con máquinas y artefactos muy pesados, por lo cual te pedimos que no los utilices sin la compañía o indicación de tu tratante.
- Comunícate con tu tratante: Estamos para ayudarte. Ante cualquier cosa que necesites, no dudes en comunicárnoslo.
- Mantengamos el orden: No dejes objetos en pasillos o entradas al baño o box de atención.

## 3-. OBJETOS DE VALOR:

Siempre mantén tus cosas ordenadas y déjalas donde nuestro personal te lo indique.

## 4-. HIGIENE:

Te sugerimos realizar constantemente lavado de manos con abundante agua y jabón. Nuestros profesionales hacen lo mismo constantemente para cuidarnos entre tod@s

# NORMAS GENERALES

---

## 1-. CONSUMO DE ALCOHOL Y CIGARRILLO:

Por disposición de la autoridad sanitaria, está prohibido el consumo de tabaco y alcohol en las dependencias de Kitness.

## 2-. ALIMENTACIÓN:

Con el fin de optimizar el tiempo de tu atención, no está permitido consumir alimentos. Por lo tanto te sugerimos planificar tu alimentación para antes o después de tu consulta en Kitness. Se realiza excepción en caso de pacientes que requieran alimentarse durante la atención por indicación médica. Sí está permitido el consumo de agua: puedes traer tu propia botella, y también disponemos de dispensadores de hidratación.

## 3-. ACOMPAÑANTES:

Sugerimos asistir sin acompañantes, a excepción de pacientes menores de 18 años o que requieran de asistencia especial.

## 4-. REAGENDAMIENTO O ANULACIÓN DE CITAS:

Para nosotros el tiempo de nuestros pacientes es primordial. Por lo mismo, hemos establecido las siguientes condiciones de reagendamiento y anulación de citas en caso de que no puedas asistir:

- Todo paciente con un plan de atención vigente y con su siguiente sesión agendada, debe dar aviso de que no podrá asistir con al menos 24 horas de anticipación para tener derecho a recuperar su cita.
- Se admite solo una recuperación de atención en caso de que se de aviso con menos de 24 horas de anticipación. Si vuelve a ocurrir, esta se dará por tomada y pagada.
- Se excluyen de esta norma situaciones relacionadas a COVID 19.

# NORMAS GENERALES

---

## 5-. TIEMPOS DE ESPERA:

Con el fin de respetar tu tiempo y el de los demás, debes tener en cuenta que en caso de atrasos, tu sesión será más corta de lo habitual.

## 6-. DEVOLUCIONES:

En caso de que necesites la devolución de tu dinero por atenciones no realizadas, te pedimos tener en cuenta lo siguiente:

- No hay devolución de dinero por atenciones realizadas.
- Si tienes contratado un plan de tratamiento y deseas la devolución, debes hacer la solicitud con al menos 24 horas de anticipación de tu siguiente atención, para que esta no se de por tomada.
- Si solicitas la devolución de un pack de Kinesiología, se te realizará el reembolso de las sesiones que queden, descontando el valor de la evaluación y el valor unitario de cada sesión efectivamente realizada.
- Cuentas con un plazo de 6 meses desde que contrataste el plan, para solicitar tu reembolso.

## 7-. DOCENCIA UNIVERSITARIA:

En Kitness buscamos ser un aporte en la formación de futuros colegas, por lo tanto te comentamos que es posible que veas estudiantes de 5to año de la carrera de Kinesiología de la Universidad del Desarrollo y Universidad San Sebastián. Ellos nos acompañarán durante tu tratamiento, salvo que nos expreses lo contrario.

## 8-. RESPETO Y CONVIVENCIA:

Todos en Kitness estamos para ayudarte, y buscamos que en todo momento tengas la mejor experiencia posible en relación a tu atención. Por lo mismo te pedimos tu colaboración para mantener un ambiente grato y saludable para profesionales de la salud y los demás pacientes.



# RECLAMOS Y FELICITACIONES

---

Puedes realizar reclamos y felicitaciones a través de todos nuestros canales de atención:

- [www.kitness.cl](http://www.kitness.cl)
- +569 9 4146503 / +569 8 4198850
- [contacto@kitness.cl](mailto:contacto@kitness.cl)
- Instagram: @kitnesschile

Si quedaste muy conforme con nuestra atención, te agradecemos mucho dejar tu testimonio en cualquiera de dichas plataformas.





¡QUEREMOS  
ACOMPañARTE  
EN TU BIENESTAR!

---

**KITNESS**  
**2023**

---

[www.kitness.cl](http://www.kitness.cl) | [contacto@kitness.cl](mailto:contacto@kitness.cl) | + (569) 9 4146503  
Del Inca 5920, tercer piso. Las Condes

**KITNESS**  
REHABILITACIÓN Y PREVENCIÓN DEPORTIVA