



Guía para hacer la declaración de la Renta

El 1 de abril arranca la campaña del IRPF

HOY

Fuera de Serie



Expansión

Sábado 28 de marzo de 2020 | 2,50€ | Año XXXIV | nº 10.228 | Primera Edición

www.expansion.com

Prohibido despedir

El Gobierno prohíbe los despidos y anuncia duras sanciones para los fraudes en los ERTE

“No se podrá usar el Covid-19 para despedir”. Así de tajante se manifestó ayer la ministra de Trabajo, Yolanda Díaz, al anunciar que se prohíben temporalmente los despidos por motivos económicos, organizativos o de causa mayor. El Consejo de Ministros aprobó también ayer agilizar los trámites administrativos para las empresas que presenten ERTE. **P22/EDITORIAL**

■ Se prorrogan los contratos temporales suspendidos durante el estado de alerta

■ El Ejecutivo aprueba agilizar los trámites para las empresas que presenten ERTE

Rechazo tajante de los empresarios

260.000 ERTE y 1,8 millones de despidos

EDITORIAL

El Gobierno debe dar facilidades, no prohibir

ANÁLISIS

Cómo paliar la crisis: Inmunizados al rescate **P26**



Bankia dará dividendo gracias a la abstención del Frob **P13**

El capital riesgo tiene 4.500 millones para invertir **P3/LA LLAVE**

Grifols crece en China con Shangai Raas **P2 y 7**

Las empresas, un ejemplo de solidaridad **P10-11**

Qué hacer con las acciones de BME **P20**

José Andrés y el compromiso social de los cocineros **P36**

Expansión & EMPLEO Así trabajaremos en la próxima pandemia **P1-2**

Las diez grandes dudas sobre los ERTE

P23

Doce valores que resisten la crisis

Iberdrola, Telefónica, Ferrovial, Cellnex, Enagás, Grifols y Viscofan son algunas de las compañías que pueden aguantar mejor en un contexto de recesión como el actual por el perfil defensivo de sus negocios. **P2-3 Inversor**

■ El Ibex recupera un 5% en la semana **P16**



JOSÉ ANTONIO FERNÁNDEZ-HÓDAR

Luz al final del túnel o un tren que viene de cara



ESTILO DE VIDA

Tiempo para cuidarse en el hogar

TENDENCIAS Cuidados de belleza y nutrición para pasar la cuarentena de forma saludable.

Maricar de la Sierra. Madrid

A lo largo de estos días se puede aprovechar para cuidarse por dentro y por fuera. Dos médicos especialistas y las directoras de dos prestigiosos centros de belleza nos dan las pautas para conseguirlo.

El Dr. Vila-Rovira dirige el Institut Vila-Rovira de cirugía plástica y estética del Centro Médico Teknon de Barcelona y está al frente del Instituto Vila-Rovira y Clínica de Trasplante de Pelo de Madrid. Durante este tiempo de cuarentena, una de las partes de nuestro cuerpo que más va a sufrir son los ojos, continuamente frente a una pantalla. Para combatir sus efectos, el doctor aconseja “cuidar la piel de los párpados con crema hidratante; descansar los ojos haciendo *gymface*, una rutina de movimientos faciales para evitar la retención de líquidos. Además, utilizar gotas naturales cada día para evitar la sequedad y gafas de sol para ver la televisión. Se debe aprovechar al máximo la luz natural, así como bajar la intensidad de todas las luces de casa. Si es posible, tomar melatonina, que se puede comprar en cualquier farmacia”.

Además de beber mucha agua para mantener la piel hidratada, es importante seguir unos rituales diarios para cuidar la piel. Paz Torralba, directora de The Beauty Concept, con dos centros en Madrid especializados en servicios médico-estéticos innovadores, considera que hay que comenzar por la limpieza. “Es importante realizar la rutina de limpieza cada día con un buen producto que oxigene y purifique la piel; en el caso de los hombres con barba

también limpiar esta zona con productos específicos, geles y aceites para hidratarla, y después aplicar tónico para equilibrar. No utilizar jabones ni toallitas aunque sean más rápidos. Los jabones son demasiado fuertes y eliminan los aceites y el colágeno de la capa dérmica, llegando a deshidratar en profundidad. Si la piel es grasa, hay productos en gel con ácido salicílico que ayudan a recuperar este desajuste”.

Hidratación

A continuación, hay que hidratar con productos específicos, teniendo en cuenta que la piel de los hombres es muy diferente al de las mujeres. Si se afeita cada día, es muy importante utilizar un producto que aporte con-



Paz Torralba, directora de The Beauty Concept.



Dr. Vila Rovira, director del Institut Vila-Rovira.

fort a la piel, ya que este gesto es muy agresivo para los hombres, seguido de una buena crema hidratante, con textura más gel que no aporte grasa.

Los ojos son una de las zonas que más se debe cuidar ya que es donde aparecen los síntomas de la edad. “En estos momentos de encierro en casa todavía se incrementan más. Por ello es importante un buen contorno de ojos a diario y unos parches dos veces por semana para eliminar toxinas, bajar bolsas y aclarar ojeras” señala la directora de The Beauty Concept.

La exfoliación es muy buena para la piel. “Eliminar las células muertas y que nuestra piel se renueve sólo lo conseguimos cuando exfoliamos, y ahora en casa más que nunca, ya que

Un masaje con una cuchara de postre puede servir para combatir la flacidez de cuello y papada

Una exfoliación corporal cada diez días renueva las células de la piel, afectada por la calefacción

la calefacción dificulta este proceso. Mi recomendación es realizarla cada 10 días y una vez a la semana si es una piel especialmente grasa”. Después de la exfoliación semanal es el momento perfecto para utilizar



Carmen Lorente, doctora y nutricionista en The Beauty Concept.



Silvia Oliete, directora y fundadora de Blauceldona.

mascarillas hidratantes que aporten nutrientes y calmen la congestión de estos días encerrados en casa.

La facialista Silvia Oliete, directora de Blauceldona, con dos centros en Barcelona y una cabina en el *spa* del hotel Mandarin, insiste en que para lucir una piel sana lo primero es limpiarla bien: “Si se limpia realizando movimientos con ligera presión se activa la circulación sanguínea. El producto se retira con agua y se seca con un *kleenex*, no con toalla”.

En el caso del cuello, Oliete propone un efectivo truco: “Con la ayuda de una cuchara de postre, podemos realizar un masaje para la papada. Cogemos la cuchara y, boca abajo, realizamos movimientos giratorios debajo de la barbilla, de un lado a otro, desli-

zándola por el cuello hasta llegar al escote siguiendo el músculo esternocleidomastoideo del rostro y presionando ligeramente con la zona cóncava. Así activamos la circulación y combatimos la flacidez”.

En cuanto a la crema del contorno de ojos “se debe aplicar con la yema de los dedos, en una pequeña cantidad que se recoge con el dedo anular y realizando movimientos desde el lagrimal hasta el final del contorno, para activar la circulación y combatir pequeñas arrugas. Una vez extendida, se

realizan movimientos en forma de 8 por todo el contorno para drenar bolsas y ojeras”. Para Oliete, lo ideal sería aplicarse tres mascarillas a la semana (limpiadora, hidratante y antiedad), “aunque si hay que elegir, que sea la hidratante para aportar elasticidad y aplicarse, al menos, durante 20 minutos”. La directora de Blauceldona recomienda también realizar ejercicios con un masajeador facial, como Facialift, de Sara Chapman, que activa el colágeno de la dermis, redefine y tonifica los contornos del rostro.

Nutrición

La doctora y nutricionista Carmen Lorente, directora del área médica de The Beauty Concept, considera que, en líneas generales, durante estos días se deben ingerir “frutas y verduras que contengan mucha vitamina C, como naranja, limón, frutos rojos, pomelo, fresas, kiwi, idóneas para mantener nuestro sistema inmune. Por su parte, los antioxidantes que están en las verduras de hoja verde intenso, brócoli o kale son igualmente importantes. Tampoco debemos olvidar tomar muchas proteínas, como carnes rojas, pollo, legumbres y pescados, evitando siempre los productos procesados”.

El sedentarismo, además de haciendo ejercicio, se combate también evitando grasas y azúcares e incrementando la ingesta de verduras más que la de frutas que contienen fructosa. Estos días será mejor evitar el pescado azul, porque tiene grasa y optar a la opción de la merluza, gallo o lenguado. En estos momentos es normal que aparezca la ansiedad y que el gusto por el azúcar sea inevitable. En ese caso, mejor ejercer de repostero casero, y así optar por harinas buenas y sustituir el azúcar por dátiles, pasas y orejones, incorporar frutos secos o incluso añadir chocolate puro a partir del 85%.