



Vivienda

Así evolucionan los precios de todas las capitales en 2023

HOY, GRATIS

Extra Fuera de Serie

150 páginas de estilo de vida



EI2 VALUE
RENTABILIDAD 2022
17,53%
RENTAB. MEDIA ANUAL
20%

Expansión

Sábado 1 de abril de 2023 | 2,50€ | Año XXXVI | nº 11.161 | Segunda Edición

www.expansion.com

Este periódico se imprime diariamente en papel reciclado

Guía para hacer la Declaración de la Renta

El 11 de abril arranca la campaña del IRPF

¿Qué cambios trae la nueva fiscalidad de los autónomos? ¿Cómo afectan las modificaciones en los planes de pensiones? ¿Qué impacto fiscal tiene la compraventa y alquiler de vivienda? ¿Cómo tributan las ganancias y pérdidas patrimoniales? ¿Qué tratamiento tienen las criptomonedas? ¿Cómo se contabilizan las ayudas públicas? A éstas y otras muchas cuestiones fundamentales para hacer la declaración de la Renta responde la exhaustiva guía que EXPANSIÓN publica hoy. **P1 a 8 Especial**

■ **Respuestas a 80 cuestiones fundamentales para hacer bien la declaración**



INVERSOR

Lluvia de 8.000 millones en dividendos

La banca repartirá 5.600 millones entre abril y mayo



LOS MEJORES

Subidas en 2023, en %.

Meliá	29,97
Amadeus	27
Aena	26,94
Inditex	24,35
IAG	23,37
Santander	22,25

El Ibex gana un 12,19% en el primer trimestre

LOS EQUIPOS

Quién es quién en Fidelity, el gigante que puso el foco en España

Hacienda rectifica y permitirá compensar pérdidas por las 'criptos'

P26-27

Ana Botín, presidenta de Santander, ayer en la junta.



Santander crece un 6% en depósitos hasta marzo

P19

CaixaBank mantiene objetivos pese al 'impuestazo'

P20



José Ignacio Goirigolzarri, presidente de CaixaBank, en la junta, ayer.



Marta Ortega: un año al frente de Inditex, con más peso de Zara

P2y3

José María Álvarez-Pallete, presidente de Telefónica.



Telefónica logra un apoyo masivo a la retribución del consejo

P2y4

MOTOR

Los mejores SUV de siete plazas



GRANDES FORTUNAS

Los empresarios con más poder de América Latina

Expansión & EMPLEO
La nueva movilidad de los trabajadores expatriados

P1y2

ESTE MIÉRCOLES
MENSUAL DE
BOLSA

TENDENCIAS

Puesta a punto para verano: ahora o nunca

BELLEZA Es el momento para comenzar a tratar la cara, el cuerpo y el pelo para la exposición solar... y la 'operación bikini'.

N. Serrano. Madrid

Esta semana, en la que parece que el tiempo será clemente, se sucederán las imágenes de playas llenas. Será la primera vez del año en que la mayoría se enfunde el traje de baño y no la última en la que se arrepienta de no haberse preparado a tiempo. No se trata sólo de combatir la flacidez, sino de cuidar la piel *de cara* a la exposición al sol y al salitre que se avecinan los próximos meses. Porque cuidarse no es vanidad, es salud. “Aunque siempre recomendamos llevar una rutina adecuada a todos los niveles, ahora es el momento ideal para valorar qué necesidades tiene nuestra piel tanto a nivel facial como corporal. Todavía hay muchos pacientes que dejan para última hora sus tratamientos esperando resultados óptimos, pero vemos más concienciación acerca de los tiempos que necesitamos los profesionales para tratar las distintas necesidades a los que se enfrentan. Entre ellas, encontramos algunas como la pérdida de luminosidad, la recuperación de la piel deshidratada, combatir los daños de la exposición al sol o trabajar en la flacidez”, dice Cristina Álvarez, cofundadora de los centros que llevan su nombre. La experta recomienda en este momento del año el láser médico Génesis, ideado para rejuvenecer el rostro corrigiendo pequeñas arrugas, cerrando poros dilatados y disminuyendo manchas (199 euros/sesión).

Aunque la prevención es la rutina de belleza más infalible. “Olvidamos los protocolos de prevención de la aparición de manchas, de falta de hidratación o de potenciación de las defensas de la piel. Para este momento del año recomiendo un facial personalizado muy potente con alta cosmética celular de la marca suiza Cellcosmet, que es el Ferrari de la cosmética”, sentencia Paz Torralba, directora de The Beauty Concept, con varios centros en Madrid. La experta recuerda que cuidarse no es algo sólo de mujeres y realiza este protocolo también con hombres –con productos diferentes para respetar la identidad hormonal–: “Se recupera textura, luminosidad, tonificación y densidad” (198 euros/sesión).

Combatir la astenia

La astenia primaveral no solo repercute en nuestro ánimo, también provoca una piel apagada. “En esta estación de transición en la que hay que prestar especial atención al cansancio acumulado o a los signos de fatiga, recomendamos el tratamiento en cabina con vitamina C pura, Timexpert Radiance C+ (a partir de 90 euros la sesión), que aporta vitalidad y aspec-



El 'Massage Ball' forma parte del protocolo Timexpert Radiance C+ de Germaine de Capuccini.



En Clinique La Prairie de Madrid, la única de la firma en España, recuerdan la importancia de la protección solar todo el año.

En los centros de Blauceldona, en Barcelona, practican el protocolo Tanit Aesthetic, para mejorar la flacidez.

to más saludable”, explica Patricia Ricarte, directora de Asesoría Técnica de Germaine de Capuccini, quien denuncia la “desinformación sobre el uso de cosméticos con vitamina C durante los meses cálidos. Formulando correctamente los productos cosméticos con esta vitamina para preservarla adecuadamente, no hay ningún tipo de problema y es muy efectiva”.

La flacidez y la grasa localizada es lo que más preocupa en los tratamientos corporales. “El verano está a la vuelta de la esquina y se empieza a notar en nuestras consultas. En cuanto a la flacidez y tonificación muscular, un tratamiento que ha revolucionado el sector es la estimulación electromagnética focalizada de alta intensidad. Esta tecnología es utilizada por Physiosculpt para conseguir una contracción profunda que incrementa la masa muscular, tonificando la zona tratada. Consigue en una sesión de 30 minutos más de 20.000 contracciones musculares”, asegura Francisco Nieto, *medical advisor* de Clínicas Dorsia (seis sesiones desde 395 euros).

Los kilos de más son otras de las preocupaciones más comunes de esta época. “Debemos perder peso siempre de manera consciente, pru-



Los rayos solares, el salitre o el cloro dañan el cabello. En esta época puede realizarse un tratamiento de colágeno como el que hacen en The Beauty Concept Hair, en Madrid.

“Cada vez existe más concienciación sobre los tiempos que necesitamos para obtener resultados”

Los tratamientos también son para los hombres, pero con productos diferentes por una cuestión hormonal

dente y seriamente, rehuendo de dietas milagro. Y hay que pensar que los procesos corporales llevan tiempo para tener un impacto real y visible”, explica Silvia Oliete, fundadora y directora de los institutos de belleza

Blauceldona, en Barcelona. En cabina, dice, los tratamientos que remodelan implican un trabajo desinflamatorio, “que mejore el aspecto de la celulitis y trate la musculatura y el tejido para no generar flacidez. Tanit Aesthetic es el más avanzado que acabamos de incluir porque consigue todo esto de manera no invasiva, sin dolor y sin tiempos de recuperación. Consiste en láser frío y corriente bioactiva amortiguada aunada al poder de la estimulación mecánica”. (1.200 euros el bono de 11 sesiones).

Convertir la piel de la cara en un fotoprotector andante debería ser nuestra máxima prioridad en rutinas de belleza. “Es fundamental usar cremas de protección solar pantalla total durante todo el año para evitar efec-

tos nocivos del sol y, sobre todo, en épocas de mayor exposición. También recomiendo usar desde abril cápsulas que nos ayuden a prevenir los efectos nocivos del sol y que entre sus componentes incluyan niacinamida, vitaminas E, C, D y prebióticos”, aconseja la doctora María Rosa García Maroto de Clinique La Prairie, en Madrid. En cabina, recomienda Coolsculpting, “que ayuda a eliminar el 30% de la grasa tratada, así como masajes con maderoterapia para esculpir”. Se recomiendan dos sesiones de Coolsculpting (1.000 euros en total).

El cabello es el eterno olvidado cuando pensamos en una puesta a punto, pero sobre él inciden los rayos solares, el salitre, el cloro... Juan Carlos Córdoba, del equipo del salón The Beauty Concept Hair, da algunos consejos para mantenerlo hidratado: “Exfoliar el cuero cabelludo una vez a la semana, usar una línea solar de champú, mascarilla y spray para calmar la melena o cortar las puntas cada dos o tres meses”. También se puede realizar algún tratamiento en el centro, como el de colágeno, que revierte el daño capilar, hidrata desde dentro hacia fuera, nutre, aporta sedosidad, rellena la fibra y deja el cabello visiblemente más brillante (88 euros). Porque brillar por fuera en el campo de la belleza significa estar sano por dentro.

