

# Soluciona tus dudas

AQUÍ TIENES LAS RESPUESTAS DE LOS ESPECIALISTAS

¿Puedo hacer algo en el gimnasio para mejorar la postura y la columna?



**Cesca García Mejías.**  
COORDINADORA DE ENTRENADORES DE VERTICAL FITNESS, BARCELONA.

**RESPUESTA:** puedes hacer ejercicios de remo aprovechando las barras de *ballet* o usando las máquinas de cardio de agarre neutro o las mancuernas. Estos ejercicios fortalecen la parte superior de la espalda y mejoran la posición de la columna manteniendo un pecho más firme. Son sencillos de realizar: empezando con los pies bien apoyados, las rodillas semiflexionadas y los brazos extendidos, **se coge aire y se llevan las manos hacia las costillas y los codos hacia atrás muy cerca del tronco** y se vuelve, poco a poco, a la posición inicial. Por otro lado, hay muchas clases que, practicadas con regularidad, ayudan mucho. Una de



las últimas tendencias son las **clases de barra, una disciplina que proviene de las técnicas que utilizan los bailarines** para alongar y tonificar la musculatura. Otra de las disciplinas en tendencia es el Chi Kung, un sistema holístico basado en la medicina, filosofía y las artes marciales chinas, que combina la postura y el movimiento corporal con la

respiración y la práctica de la meditación. Además, en algunos gimnasios hay **sesiones dirigidas como Stretch y Reeducación postural**, donde instructores y fisioterapeutas enseñan ejercicios compensatorios y de estiramiento de los grandes grupos musculares para mantener en una correcta tensión los músculos más acortados.

He visto en un vídeo que se pueden corregir las ojeras con pintalabios rojo. ¿Es verdad que funciona?



**RESPUESTA:** si te digo la verdad, yo nunca lo he probado. Este truco se basa en lo que los maquilladores llamamos la teoría del color. Consiste en corregir el tono de la piel con colores opuestos. Por ejemplo, pondríamos un tono verde sobre una rojez, ya que el verde es opuesto al rojo. Por eso el tono rojo del labial sobre una piel verdosa oscura funciona bien. Por el contrario, en pieles claras se vería demasiado marrón y en una piel tirando a rosácea nos quedaría muy rosa. Si tenemos una ojera muy morada, se neutralizará mejor con un corrector amarillo, y si es azulada, con naranja.

**Eva Escolano.** MAQUILLADORA, MADRID (EVAESCOLANO.COM)



PAYROLL



Si mi empresa no me paga, ¿ese tiempo cuenta como cotizado?

**RESPUESTA:** aunque la empresa no pague la nómina ni los seguros sociales, el trabajador sigue de alta en la empresa, por lo que **ese periodo que no se cotiza, no es imputable al trabajador y, por tanto, sirve y es válido como periodo de alta**. En estos casos el trabajador puede pedir la resolución del contrato por incumplimientos empresariales (retraso continuado o impago de al menos 3 nóminas). Este procedimiento puede dar lugar a que se dicte una sentencia que extinga la relación laboral con derecho a una indemnización como si de un despido improcedente se tratara, más los salarios dejados de percibir. Además, esta extinción es causa legal de desempleo.



**Juan José González Hernández.**  
DIRECTOR DE RRHH DE HISPACOLEX (HISPACOLEX.COM).