

GUÍA DEL PENSIONISTA

de la Seguridad Social

@dministración
electrónica



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL



INSTITUTO NACIONAL DE LA
SEGURIDAD SOCIAL

19ª Edición (2014)

Edita: Instituto Nacional de la Seguridad Social

Nipo: 271-14-032-9

www.seg-social.es

<https://sede.seg-social.gob.es/>

Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado: <http://publicacionesoficiales.boe.es/>

GUÍA DEL PENSIONISTA DE LA SEGURIDAD SOCIAL

ÍNDICE

Presentación	3
¿Cómo ponerse en contacto con el INSS?	5
¿Cómo es su pensión?	7
¿Qué derechos tiene como pensionista?	12
¿Qué obligaciones tiene como pensionista?	18
También le interesa saber	20
Consejos útiles para la salud	26
Otras recomendaciones	29
Despedida	31



PRESENTACIÓN

ESTIMADO PENSIONISTA:

Nos complace presentarle la Guía del pensionista de la Seguridad Social, con el deseo de proporcionarle información desde este primer momento en que ya es pensionista de la Seguridad Social.

La información que le facilitamos aquí se refiere a los aspectos generales de aquellos temas que consideramos de más interés para usted, como son los relacionados con la pensión reconocida y los derechos que le asisten en su nueva condición de pensionista.

Si desea conocer con más detalle alguna cuestión concreta, póngase en contacto con nosotros.

Asimismo, si aprecia que algunos temas no están lo suficientemente tratados o, simplemente, su lectura le sugiere alguna idea o consideración que quiera darnos a conocer, le rogamos que nos lo comunique, pues sólo con su ayuda podremos mejorar.

Reciba un cordial saludo y nuestro agradecimiento anticipado por su colaboración.

ANTES DE REALIZAR LA EXPOSICIÓN DE LOS TEMAS, CONSIDERAMOS NECESARIO QUE NOS IDENTIFIQUE CLARAMENTE

EL INSTITUTO NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL (INSS),

dependiente del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, es el organismo que le ha reconocido el derecho a su pensión y a la asistencia sanitaria.

La resolución de dicho reconocimiento contiene los datos específicos de su pensión.

***«En el futuro, el INSS le comunicará
puntualmente todo aquello que
afecte a su pensión y a su
condición de pensionista»***

¿CÓMO PONERSE EN CONTACTO CON EL INSS?

PERSONALMENTE

Si desea recibir una atención personal y directa, puede dirigirse a cualquier Centro de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS), los cuales disponen de servicio de cita previa en el teléfono 901 10 65 70.

Esta Guía incluye en sus páginas finales una relación de los CAISS de su provincia, con indicación de sus domicilios y teléfonos.



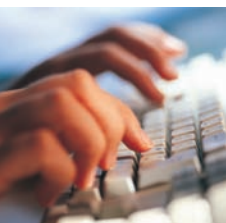
TELÉFONO

El INSS tiene una línea de llamada con coste compartido, a la que puede telefonar desde cualquier lugar del territorio nacional.



Este es el número:

901 16 65 65



INTERNET

Si desea comunicarse con nosotros por este medio, tenemos a su disposición una página web con buzón de consultas y sugerencias, así como una sede electrónica.

Estas son las direcciones:

www.seg-social.es

<https://sede.seg-social.gob.es/>



CORREO

Puede enviar las cartas y comunicaciones a su dirección provincial, CAISS o al apartado de correos 65.000 de su provincia. Conviene que en sus escritos nos indique, al menos:

- Su nombre y dos apellidos.
- Su número de documento nacional de identidad (DNI) u otro documento oficial que le identifique.
- Su domicilio postal completo.
- Un número de teléfono con el que podamos establecer contacto con usted.

¿CÓMO ES SU PENSIÓN?

SU PENSIÓN ES DE MODALIDAD CONTRIBUTIVA



Tienen esta consideración las pensiones que han sido reconocidas como consecuencia de haber cotizado el tiempo previsto para acceder a ellas, además de reunir otros requisitos legalmente establecidos.

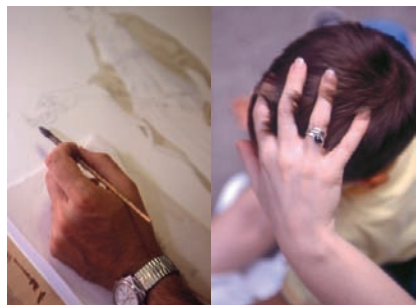
PENSIÓN INICIAL

Su importe depende de:

- El tipo de pensión que se le haya reconocido.
- Los años por los que haya cotizado y las cuantías de sus correspondientes bases de cotización.
- El grado de incapacidad que le haya sido declarado, si se trata de una pensión por incapacidad permanente.

INCREMENTO DE LAS PENSIONES DE SEGURIDAD SOCIAL

- Las pensiones de la Seguridad Social en su modalidad contributiva, incluido el importe de la pensión mínima, serán incrementadas al comienzo de cada año en función del índice de revalorización previsto en la correspondiente Ley de Presupuestos Generales del Estado.
- El índice se determinará según una fórmula matemática, y su resultado nunca podrá dar lugar a un incremento anual de las pensiones inferior al 0,25 por ciento ni superior a la variación del IPC del año anterior más el 0,50 por ciento.
- Cada vez que su pensión sea incrementada, el INSS le enviará, directamente a su domicilio, una notificación en la que se explicarán las principales características de esa actualización económica.



CUANTÍAS MÍNIMAS DE LAS PENSIONES

Las cuantías mínimas de las pensiones del sistema de la Seguridad Social se fijan habitualmente en la correspondiente Ley de Presupuestos Generales del Estado (LPGE), dependiendo su importe de:

- La clase de pensión.
- La edad del pensionista.
- Las diferentes modalidades de convivencia y dependencia económica: con cónyuge a cargo, con cónyuge no a cargo o sin cónyuge (unidad económica unipersonal).
- El reconocimiento de una discapacidad en grado igual o superior al 65%, en las pensiones de viudedad y en las de orfandad cuando el huérfano es menor de 18 años.
- Las cargas familiares en los casos de pensiones de viudedad, a cuyos efectos, se requerirá:
 - No alcanzar un determinado nivel de rentas.
 - Convivencia y dependencia económica de los hijos menores de 26 años o mayores con un grado de discapacidad de, al menos, el 33% o de los menores de edad acogidos.

COMPLEMENTO POR MÍNIMOS

Tendrá derecho a percibir un complemento para alcanzar la cuantía mínima que para su pensión haya fijado la correspondiente LPGE, siempre que el importe de su pensión, el inicial más sus revalorizaciones sucesivas, no alcance la citada cuantía mínima.

- Si percibe varias pensiones y la suma de todas ellas no alcanza el importe mínimo establecido, el complemento se asignará a aquella de las pensiones de la Seguridad Social cuya cuantía mínima le sea más favorable.
- Este complemento no le será abonado si, además de la pensión, usted tiene otros ingresos que superen una determinada cantidad fijada anualmente.
- Para las pensiones causadas a partir de 1 de enero de 2013:
 - Los complementos por mínimos necesarios para alcanzar las cuantías mínimas de las pensiones contributivas, no podrán superar el importe establecido para las pensiones de jubilación e invalidez en su modalidad no contributiva.
 - Será necesario residir en territorio español para percibir dichos complementos por mínimos.



CUANTÍA MÁXIMA DE LAS PENSIONES

De la misma manera que existen cuantías mínimas, también existe un tope o límite máximo, fijado habitualmente en la correspondiente LPGE.

- Si su pensión, o la suma de sus pensiones de carácter público, supera ese límite máximo establecido, solamente se le abona esta cantidad máxima fijada.
- Al igual que las cuantías mínimas, los importes máximos de las pensiones son revisados periódicamente.

DESCUENTO MENSUAL DEL IMPUESTO SOBRE LA RENTA DE LAS PERSONAS FÍSICAS (IRPF)

Si el importe de la pensión que le ha sido reconocida excede de una determinada cantidad anual, establecida en la normativa fiscal, será objeto de una retención a cuenta del IRPF.

- La cuantía de esta retención dependerá, asimismo, de sus propias circunstancias familiares.
- Las pensiones de orfandad y las de incapacidad permanente en los grados de absoluta y gran invalidez, están exentas de este impuesto, así como las prestaciones familiares.

«Cada año el INSS le enviará un certificado con la información necesaria para su posible declaración de la renta»

¿QUÉ DERECHOS TIENE COMO PENSIONISTA?

COMO PENSIONISTA DE LA SEGURIDAD SOCIAL TIENE DERECHO A:

- Percibir mensualmente la cuantía de su pensión, en la modalidad de pago elegida por usted.
- Recibir asistencia sanitaria (prestaciones médicas y farmacéuticas), tanto usted como sus beneficiarios.
- Percibir prestaciones familiares, siempre que reúna los requisitos exigidos.
- Disfrutar de los servicios sociales complementarios de la Seguridad Social.
- Solicitar y obtener cuanta información precise en relación con su nueva condición de pensionista de la Seguridad Social.
- Pedir certificados referidos a su condición de pensionista. Por ejemplo, sobre el importe de su pensión, sobre las retenciones practicadas a efectos del IRPF, etc.



ABONO DE SU PENSIÓN

- Una vez efectuado el primer pago, la Seguridad Social le abonará su pensión por mensualidades vencidas, estando el importe a su disposición en la entidad financiera e ingresado en su cuenta, cuando cobre por esta modalidad, desde el primer día hábil de cada mes.
- Las pensiones se satisfacen en 14 pagas (salvo que hayan sido causadas por un accidente de trabajo o por una enfermedad profesional, en cuyo caso serían 12 pagas) correspondientes a cada uno de los meses del año y 2 pagas extraordinarias, que se devengan en junio y noviembre.
- Si ha elegido cobrar en efectivo, directamente de su banco o caja de ahorros, es importante que lo haga entre los días 1 y 15 de cada mes. Si no lo hace en esas fechas, esa mensualidad será devuelta por el banco o caja a la Seguridad Social. Cuando se encuentre en este caso, la mensualidad no percibida debe solicitarla nuevamente, antes del transcurso de un año, pues el derecho al percibo de cada mensualidad de pensión caduca al año de su respectivo vencimiento.

Para evitar problemas de este tipo, puede optar por el abono de la pensión en cuenta corriente o libreta de ahorros.

- Si desea cambiar de modalidad de cobro (ingreso en su cuenta, cobro en efectivo o giro postal) o de entidad financiera, diríjase a su CAISS o al teléfono de llamada compartida. Le ayudaremos a realizar este trámite.
- Si lo que desea es, solamente, cambiar de sucursal o de modalidad de cobro dentro de la misma entidad financiera, diríjase directamente a su banco o caja de ahorros.

ASISTENCIA SANITARIA

Esta prestación, a la que usted y sus beneficiarios tienen derecho, y ya le ha sido reconocida por el INSS, incluye:

- La atención médica, dispensada gratuitamente por la red pública de salud.
- La atención farmacéutica de medicamentos incluidos en el Sistema Nacional de Salud. Cuando se trate de atención farmacéutica ambulatoria, los usuarios contribuirán en el coste con la aportación de unos porcentajes sobre el precio de venta al público, con unos topes variables.

«Los servicios sanitarios, dependiendo del ámbito geográfico, los gestionan las comunidades autónomas, excepto en las ciudades de Ceuta y Melilla, que son gestionados por el Instituto Nacional de Gestión Sanitaria (INGESA)»

También tiene derecho a recibir asistencia sanitaria en sus desplazamientos. Para ello:

- Si viaja por España, es suficiente que lleve consigo su documento nacional de identidad (DNI) o documento oficial que le identifique y su tarjeta de asistencia sanitaria.
- Si viaja a cualquier país miembro del Espacio Económico Europeo o a Suiza, en estancia temporal, debe llevar consigo la tarjeta sanitaria europea, que tiene un plazo de validez de 2 años.

«Estados en los que tiene validez la TSE:
Alemania, Austria, Bélgica, Bulgaria, Chipre, Croacia, Dinamarca,
Eslovaquia, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría,
Irlanda, Islandia, Italia, Letonia, Liechtenstein, Lituania,
Luxemburgo, Malta, Noruega, Países Bajos, Polonia, Portugal,
Reino Unido, República Checa, Rumania, Suecia y Suiza»

- La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) es el documento personal e intransferible que acredita el derecho a recibir las prestaciones sanitarias que resulten necesarias, desde un punto de vista médico, durante una estancia temporal, en el territorio del Espacio Económico Europeo o Suiza, teniendo en cuenta la naturaleza de las prestaciones y la duración de la estancia prevista, de acuerdo con la legislación del país de estancia, independientemente de que el objeto de la estancia sea el turismo, una actividad profesional o los estudios.

La Tarjeta Sanitaria Europea (TSE) no es válida cuando el desplazamiento tenga la finalidad de recibir tratamiento médico, en cuyo caso es necesario que el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) emita el formulario correspondiente, previo informe favorable del Servicio de Salud. Tampoco es el documento válido si usted traslada su residencia al territorio de otro Estado.

En algunos casos, deberá asumir una cantidad fija o un porcentaje de los gastos derivados de la asistencia sanitaria, en igualdad de condiciones con los asegurados del Estado al que se desplaza. Estos importes no son reintegrables.

- Podrá obtener o renovar la TSE solicitándola por teléfono (901 16 65 65), a través de la sede electrónica: sede.seg-social.gob.es, o dirigiéndose a cualquier Centro de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS), contactando previamente con el CAISS elegido, para concertar cita previa, si dispone de este servicio.

Cualquiera que sea la forma de su petición, la tarjeta sanitaria europea se le enviará a su domicilio en un plazo inferior a 10 días desde la solicitud. En ningún caso se entregará en mano, por lo que es imprescindible que su domicilio esté actualizado en el fichero de pensionistas de la Seguridad Social.

- En los casos de un viaje urgente, puede obtener un certificado provisional sustitutorio (CPS), con validez de 3 meses.
- Si va a viajar a **otros países**, antes de emprender el viaje, debe dirigirse a su CAISS, o llamar a los teléfonos de información, o bien, consultar nuestra página web.

PRESTACIONES FAMILIARES

La existencia de responsabilidades familiares y el nacimiento o adopción de hijos, podría dar derecho a las siguientes prestaciones:

- **Prestación económica por hijo o menor acogido a cargo:** si tiene a su cargo hijos menores de 18 años o mayores de esa edad afectados por una discapacidad en un grado igual o superior al 65%, o menores acogidos, en acogimiento familiar, permanente o preadoptivo.
 - Cuando se trate de hijos o menores acogidos, menores de 18 años sin discapacidad, el reconocimiento de la prestación estará condicionado por el nivel de sus ingresos.
 - En los casos de hijos con discapacidad, cualquiera que sea su edad, no afecta el nivel de ingresos para obtener estas prestaciones.
- **Prestación económica por nacimiento o adopción de hijo en supuestos de familias numerosas, monoparentales y en los casos de madres con discapacidad:** cuando el nacimiento o adopción de hijo se produce en una familia numerosa o que, con tal motivo, adquiera dicha condición, en una familia monoparental o en los supuestos de madres que padezcan una discapacidad igual o superior al 65%, siempre que no se supere un determinado nivel de ingresos.
- **Prestación económica por parto o adopción múltiples:** cuando se produce el nacimiento o adopción de 2 o más hijos por parto o adopción múltiples, en familias con residencia legal en España.

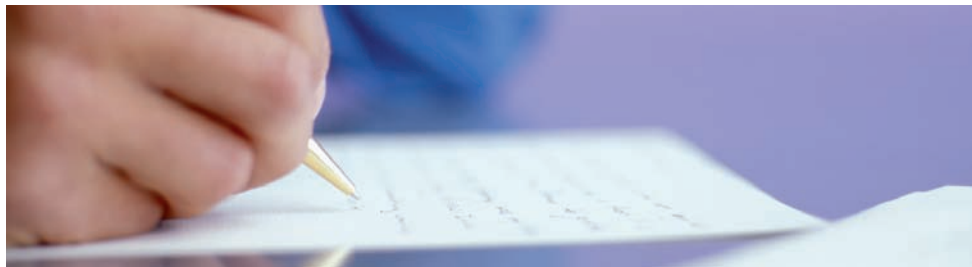
SERVICIOS SOCIALES Y OTRAS PRESTACIONES

- Como pensionista, puede usted beneficiarse de los servicios sociales de carácter complementario, tales como centros dedicados a la atención de pensionistas (hogares, residencias, etc.), personas con discapacidad (ocupacionales y de recuperación), servicios de ayuda a domicilio, teleasistencia, etc.
- También, en su caso, podría beneficiarse de prestaciones de carácter específico, establecidas por el Sistema para la autonomía y atención a la dependencia, que van dirigidas a personas, que han sido valoradas con un determinado grado y nivel de dependencia, en orden a su capacidad y autonomía personal para realizar las tareas básicas de la vida ordinaria y a su necesidad de apoyo y supervisión.
- Además, el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) gestiona el Programa de vacaciones para mayores destinado a viajes turísticos y culturales y el Programa de termalismo social que ofrece tratamientos para la prevención y rehabilitación de enfermedades.

«Los servicios sociales y las prestaciones mencionadas, dependiendo del ámbito geográfico, se gestionan por las comunidades autónomas y por el IMSERSO»

Si desea más información, puede dirigirse a las
unidades de información de servicios sociales
de su municipio,
llamar al teléfono del IMSERSO 901 109 899
o consultar su página web en
www.imserso.es

¿QUÉ OBLIGACIONES TIENE COMO PENSIONISTA?



Hasta ahora, le hemos informado de sus derechos, pero también deseamos que conozca sus deberes y obligaciones en materia de Seguridad Social.

COMO TITULAR DE UNA PENSIÓN CONTRIBUTIVA

Debe comunicar al INSS, dentro de los 30 días siguientes a que se produzcan, las variaciones que afecten a la situación que usted tenía cuando se le reconoció la pensión.

En todos los casos:

- ☐ Los cambios de estado civil, nacimientos, defunciones.
- ☐ Sus cambios de domicilio.
- ☐ El inicio de actividades laborales.
- ☐ El reconocimiento y/o cobro de otras pensiones, nacionales o extranjeras.

Si percibe complemento por mínimos:

- Los incrementos del nivel de rentas, tanto suyos como los de su cónyuge, que sean incompatibles con el cobro de complementos por mínimos.
- El inicio de actividades laborales de su cónyuge.
- El reconocimiento y cobro de otras pensiones nacionales o extranjeras, por parte de su cónyuge.



***«Para poder mantener el contacto con usted,
necesitamos conocer su domicilio.
Comuníquenos cualquier cambio»***

También el INSS puede solicitar de oficio a los pensionistas que acrediten su vivencia, así como cualquier dato relativo a la identificación de su cónyuge y a los ingresos obtenidos durante el año anterior

TAMBIÉN LE INTERESA SABER



«Si usted es pensionista de jubilación o incapacidad permanente en la modalidad contributiva y va a trabajar por cuenta propia o ajena, deberá comunicarlo al INSS»

Si usted es pensionista de INCAPACIDAD PERMANENTE, en su modalidad contributiva, que:

- Hasta que cumpla la edad legal de jubilación que, en cada caso resulte de aplicación, la declaración de incapacidad permanente puede ser revisada por el INSS o a petición suya.
- Si es pensionista de una incapacidad permanente total para su profesión habitual, su pensión es compatible con el desempeño de un empleo en una actividad distinta de la habitual.
- Si se le ha reconocido una incapacidad permanente total para su profesión habitual, puede tener derecho al incremento del 20% en el importe inicial de su pensión cuando, a partir de los 55 años y por determinadas circunstancias, se presuma la dificultad de obtener empleo en actividad distinta de la habitual.

Si usted es pensionista de JUBILACIÓN, en su modalidad contributiva, que:

- El percibo de su pensión en un 50% de su cuantía, es compatible con cualquier empleo por cuenta propia o ajena siempre que no se trate de una actividad pública, sea cual sea la duración de su jornada, y se den los siguientes requisitos:
 - Que haya accedido a su pensión a la edad que corresponda en cada caso, sin tener en cuenta bonificaciones o anticipaciones.
 - Que haya acreditado periodo de cotización suficiente para tener derecho al 100% de la base reguladora de la pensión.

La cuantía del 50% de la pensión que usted esté percibiendo se revalorizará, en tanto mantenga el trabajo compatible, pero no procederá en ningún caso, la aplicación de complementos por mínimos.

Aun cuando perciba el 50% de su pensión, usted continúa con la consideración de pensionista de la Seguridad Social a todos los efectos (asistencia sanitaria, prestaciones familiares...).

Durante la realización del trabajo compatible con la pensión de jubilación, se efectuará una cotización especial de solidaridad del 8%, que para los trabajadores por cuenta ajena supondrá el 2%, siendo el resto a cuenta del empresario.

- El percibo de la pensión es compatible con un trabajo a tiempo parcial en los términos establecidos, percibiéndola en un porcentaje igual a la reducción de la jornada desarrollada en relación a la jornada completa.
- El percibo de la cuantía total de su pensión es compatible con la realización de trabajos por cuenta propia, por los que perciba ingresos anuales no superiores al salario mínimo interprofesional.
- La pensión es compatible con el percibo de rentas patrimoniales, con el mantenimiento de la titularidad de su negocio y con el desempeño de las funciones inherentes a dicha titularidad.
- La pensión también es compatible con la afiliación a la mutualidad de un colegio profesional.

Si usted es pensionista de VIUEDAD, que:

- Su pensión es compatible con las rentas del trabajo, así como con otra pensión de jubilación o de incapacidad permanente a las que pueda tener derecho.
- Su pensión se extinguirá, entre otras causas, por contraer matrimonio o constituir una pareja de hecho formalizada conforme a la regulación establecida, salvo que concurren las siguientes circunstancias:
 - Que usted tenga más de 61 años o, en el caso de ser menor de esta edad, perciba una pensión de incapacidad permanente absoluta o gran invalidez, o tenga reconocida una discapacidad igual o superior al 65%.
 - Que su pensión o pensiones constituyan la principal fuente de ingresos. Se entiende que la pensión o pensiones de viudedad constituyen la principal fuente de ingresos, cuando el importe anual de las mismas represente el 75% del total de ingresos.
 - Que su nuevo matrimonio o pareja de hecho tenga unos ingresos anuales que no superen 2 veces el salario mínimo interprofesional.

***«Quien percibe una pensión a la que no tiene derecho,
perjudica a los demás ciudadanos»***

Si usted es pensionista de ORFANDAD, que:

- Esta pensión de orfandad es compatible con cualquier renta de trabajo hasta los 21 años de edad.
- Si no efectúa un trabajo lucrativo o realizándolo, los ingresos que obtenga resultan inferiores a la cuantía del salario mínimo interprofesional vigente, todo ello en cómputo anual, podrá ser perceptor de la pensión de orfandad hasta los 25 años.
- Si estuviera cursando estudios y cumpliera los 25 años durante el transcurso del curso escolar, la percepción de la pensión se mantendrá hasta el día primero del mes siguiente al del inicio del siguiente curso académico.
- Su pensión se extinguirá, si contrae matrimonio (salvo que se encuentre incapacitado en grado de incapacidad permanente absoluta o gran invalidez) o es adoptado.
- Si se encuentra incapacitado en el grado de incapacidad permanente absoluta o gran invalidez, la pensión es vitalicia, con independencia de la cuantía de los ingresos.

Otra información de interés

- Las parejas de hecho formalizadas, al menos, con 2 años de antelación al fallecimiento del causante y que acrediten una convivencia estable y notoria mínima de 5 años, podrán tener derecho a la pensión de viudedad siempre que se reúnan los demás requisitos exigidos.
- El derecho a pensión de viudedad de las personas divorciadas o separadas judicialmente quedará condicionado a estar percibiendo la pensión compensatoria a que hace referencia el art. 97 del Código Civil, quedando extinguida ésta por el fallecimiento del causante.

Si la separación judicial o divorcio fue anterior a 1 de enero de 2008 puede acceder a la pensión de viudedad, aún cuando no haya percibido la pensión compensatoria, siempre que se cumplan determinadas condiciones.



Las mujeres que puedan acreditar haber sido víctimas de violencia de género en el momento de la separación judicial o el divorcio, podrán acceder a la pensión de viudedad, aunque no hayan sido acreedoras de pensión compensatoria.

- El derecho a la pensión de viudedad, en caso de nulidad matrimonial, corresponderá al superviviente al que se le haya reconocido la indemnización a que hace referencia el art. 98 del Código Civil, siempre que no hubiera contraído nuevas nupcias o hubiera constituido una pareja de hecho.
- Las personas condenadas en sentencia firme por homicidio o lesiones (salvo reconciliación en el último supuesto) no serán beneficiarias de la pensión de viudedad cuando la víctima sea la causante de la pensión, que pasará a incrementar, en su caso, el importe de las pensiones de orfandad.



CONSEJOS ÚTILES PARA LA SALUD

La salud es la base del bienestar. El envejecimiento y la salud no son incompatibles, sino todo lo contrario; disfrutar de un buen estado de salud es un derecho fundamental de todo individuo, al que debe prestarse singular atención durante la tercera edad.

Una persona sana es quien logra relacionarse de forma armónica y equilibrada consigo mismo y con los demás. Por ello, vamos a tratar, brevemente, algunas orientaciones prácticas que le ayudarán a mantener un buen estado de salud integral.



ALIMENTACIÓN

Es uno de los factores que más incide en la salud y tiene una importancia vital para prevenir y evitar el envejecimiento precoz. Una dieta correcta ha de ser equilibrada. Debe estar compuesta de hidratos de carbono, proteínas, grasa, vitaminas, minerales, agua y fibra.

Los alimentos más aconsejables son los productos lácteos, carnes magras, pescados, huevos, verduras, hortalizas, frutas y cereales poco refinados.

Deben ingerirse con moderación los azúcares, bebidas alcohólicas y estimulantes y es aconsejable eliminar de la dieta los condimentos fuertes y los alimentos ricos en grasas de origen animal.

Debe insistirse en el beneficio que supone consumir mucha fibra (presente en los cereales integrales, pan y arroz integral, vegetales de hoja verde...).

Por último, no debe olvidar que los líquidos son fundamentales para el organismo. Se debe beber alrededor de 2 litros de agua al día.

EJERCICIO FÍSICO

La persona debe mantener activo tanto su cuerpo como su mente. Ahora bien, el ejercicio físico debe ser apropiado y ha de realizarse de forma controlada, regular y constante.

El propio cuerpo nos avisa cuando la actividad que se está realizando no es la adecuada: aparición de fatiga, taquicardia o mareo son signos de alarma ante los que debe suspender la actividad, descansar y consultar al médico.

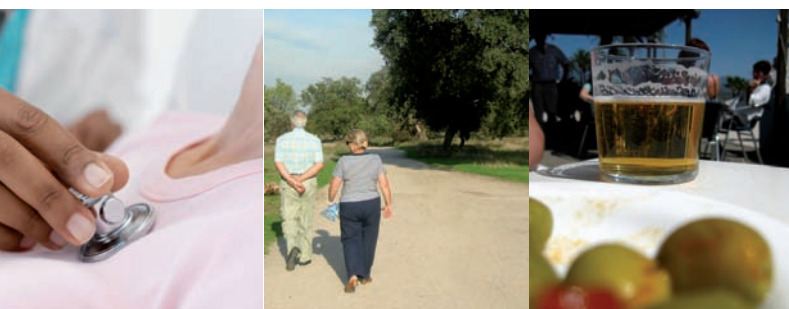
Si quiere comenzar a practicar algún deporte, hágase previamente un reconocimiento médico que descarte cualquier riesgo.

Para quien no tenga afición por ningún deporte, el mejor ejercicio consiste en andar todos los días cuatro o cinco kilómetros (si no puede con esta distancia, comience por menos) por terreno llano, con paso regular y cuerpo erguido. Aproveche las actividades que realiza durante el día para hacer ejercicio.

ALCOHOL Y TABACO

Está claro que el alcohol y el tabaco son perjudiciales para la salud. Por ello, es muy importante no excederse en su consumo si se quiere disfrutar de una buena calidad de vida.

Si usted quiere abandonar alguno de estos hábitos y ha fallado en sus intentos, recuerde que existen profesionales que pueden ayudarle a conseguirlo.



OTRAS RECOMENDACIONES

Además de los cuidados físicos, es importante que cultive el aspecto social de su vida, lo que le permitirá mantener y ampliar su círculo de amistades, así como participar en actividades culturales o de entretenimiento para enriquecer su formación personal.

En este sentido, puede entrar en contacto con alguna asociación o visitar cualquiera de los centros, públicos y privados, que hacen posible la convivencia y la amistad.

EL VOLUNTARIADO

La solidaridad hacia las personas menos favorecidas o que sufren alguna forma de exclusión social, se viene canalizando a través del voluntariado y de la constitución de organizaciones no gubernamentales (ONG).

Esta modalidad de realización personal, con independencia de la fórmula organizativa que adopte, es una manifestación de generosidad vital y de conciencia solidaria en favor de los más necesitados.

Su finalidad básica es mejorar las condiciones de vida de cuantos padecen alguna carencia o discriminación, sin olvidar la lucha por remover las causas que originan la desigualdad de oportunidades.

Es muy probable que en su entorno más próximo, o a través de familiares y amigos, conozca ya alguna de estas organizaciones, con las que puede establecer distintas fórmulas de colaboración y de intercambio.

Con su participación contribuirá tanto a su bienestar personal como a la ayuda altruista de aquellos ciudadanos menos afortunados.

EL DEFENSOR DEL PUEBLO

Queremos recoger una mención expresa a la institución del Defensor del Pueblo.

Como alto comisionado de las Cortes Generales tiene la misión prioritaria de la defensa de las libertades y derechos fundamentales proclamados en el propio texto constitucional, para lo que podrá supervisar la actividad de las distintas administraciones públicas.

Las actuaciones del Defensor del Pueblo se pueden iniciar de oficio, es decir por decisión propia de su titular, o bien a instancia de parte, es decir a petición de un particular o de un representante institucional. Por lo tanto, puede dirigirse al Defensor del Pueblo toda persona natural o jurídica que invoque un interés legítimo, mediante la presentación de la oportuna queja o denuncia.

Es muy importante recordar que las intervenciones ante el Defensor del Pueblo no sustituyen a figuras procedimentales o procesales previstas para impugnar las resoluciones administrativas, como son la reclamación previa ante la entidad gestora y la interposición de demanda ante la jurisdicción social, cuya utilización es obligada para intentar la modificación de sus contenidos.

La sede del Defensor del Pueblo, con atribuciones en todo el territorio nacional y que es compatible con la existencia de otros comisionados a nivel autonómico, está en:

*pº Eduardo Dato, 31 y c/ Zurbano, 42
28010 - Madrid*

Teléfonos: 91 432 79 00 - 900 101 025

DESPEDIDA

No queremos finalizar esta Guía sin enviarle un mensaje de tranquilidad y de responsabilidad.

- De tranquilidad, porque es una obligación de los poderes públicos mantener un régimen público de Seguridad Social para todos los ciudadanos, que garantice pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas.
- De responsabilidad, porque este mandato, recogido en la Constitución, necesita la solidaridad de las personas que están trabajando con las que no tienen trabajo, y de las que ya cobran una pensión, con las que cobrarán más adelante. Por eso, si excepcionalmente, alguna persona percibiera indebidamente prestaciones o cuantías superiores a las que correspondan, ese gasto está incidiendo tanto en los que, como usted, ya son pensionistas, como en los que pueden llegar a serlo en el futuro. Con su colaboración ayudará a garantizar las pensiones actuales y futuras.

Confiamos que esta información le haya sido de utilidad en esta nueva etapa de su vida como pensionista.

**DE NUEVO,
MUCHAS GRACIAS POR LA ATENCIÓN
PRESTADA A ESTA GUÍA**

Dirección Provincial de Madrid (centros urbanos)

Madrid (Dirección Provincial)

Serrano, 102
Tel: 915 661 000

Moratalaz

Hacienda de Pavones, 348
Tel: 917 724 100

Vallecas

Picos de Europa, 49
Tel: 913 280 635

Ciudad Lineal

Miguel Fleta, 3
Tel: 913 903 290

Carabanchel

Avda. de Pedro Díez, 19
Tel: 914 711 050

Villaverde

Avda. Real de Pinto, 7-9
Tel: 917 983 111

Manuel Becerra

Dr. Gómez Ulla, 2
Tel: 917 264 500

Peñagrande

Isla de Arosa, 20 B
Tel: 917 395 967

Villanueva

Villanueva, 2
Tel: 915 762 810

Centro

Cedaceros, 11
Tel: 914 296 661

Maldonado

Maldonado, 2
Tel: 915 661 000

Usera-Delicias

Amor Hermoso, 52-54
Tel: 915 004 194



Dirección Provincial de Madrid (centros comarcales)

Alcalá de Henares

Río Arlanza, 30
Tel: 918 892 358

Alcobendas

Marqués de la Valdavia, 75
Tel: 916 520 900

Alcorcón

Pº. de Extremadura, 17
Tel: 916 121 311

Aranjuez

Capitán Angosto
Gómez-Castrillón, 124
Tel: 918 921 430

Arganda del Rey

Puente del Cura, 3
Tel: 918 700 179

Colmenar Viejo

Carlos Aragón Cancela, 5
Tel: 918 463 119

Coslada

Pl. Dr. Tamames, s/n
Tel: 916 725 595

Fuenlabrada

Portugal, 33
Tel: 916 078 045

Getafe

Avda. de los Ángeles, 57
Tel: 916 955 305

Leganés

Avda. Dos de Mayo, 29
Tel: 916 800 068

Móstoles

Pº. Arroyomolinos, 59
Tel: 916 133 131

Pozuelo de Alarcón

Avda. de Europa, 8 Bis
Tel: 917 151 316

San Lorenzo de El Escorial

Duque de Alba, 22
Tel: 918 960 947

San Martín de Valdeiglesias

Ctra. de Ávila, 1
Tel: 918 610 076

Torrejón de Ardoz

Avda. de Madrid, 11
Tel: 916 754 862





INSTITUTO NACIONAL DE LA SEGURIDAD SOCIAL