

Guía
del



Pensionista



**Instituto
Nacional
de la Seguridad
Social**

Secretaría
de Estado
de la Seguridad
Social



Ministerio
de Trabajo
y Asuntos
Sociales



Novena Edición

Edita: Instituto Nacional de la Seguridad Social

Depósito Legal: M-44775-2004

Nipo-202-04-012-6

Imprime: Gráficas Monterreina

Guía
del

Pensionista

**Instituto
Nacional
de la Seguridad
Social**

Secretaría
de Estado
de la Seguridad
Social

Ministerio
de Trabajo
y Asuntos
Sociales



GUÍA DE SERVICIOS PARA EL PENSIONISTA

2

Índice

Presentación	4
¿Cómo ponerse en contacto con el INSS?	6
¿Cómo es su pensión?	8
¿Qué derechos tiene como pensionista?	12
¿Qué obligaciones tiene como pensionista?	21
También le interesa saber	24
Consejos útiles sobre su salud	27
Otras Recomendaciones	32
Despedida	35



PRESENTACIÓN

Estimado pensionista:

Nos complace presentarle la Guía del Pensionista de la Seguridad Social, que hemos elaborado pensando en usted y que sólo pretende proporcionarle una información útil e interesante, 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. Estamos a su disposición.

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.





Ya es usted pensionista de la Seguridad Social.

Antes de realizar la exposición de los temas, consideramos necesario que nos identifique claramente:

- El **Instituto Nacional de la Seguridad Social** (en lo sucesivo **INSS**), dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, es el organismo que le ha reconocido el derecho a su pensión y a la asistencia sanitaria.
- 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 un Centro de Atención e Información de la Seguridad Social (CAISS).

Para ello, no necesitará hacer grandes desplazamientos; hay un CAISS cerca de usted. Esta Guía incluye en sus páginas finales una relación de los CAISS de su provincia, con indicación de sus domicilios y teléfonos.

Por teléfono

Si no desea, o no puede desplazarse, llame a su CAISS.

Además, el INSS tiene una línea de llamada gratuita, a la que puede telefonar desde cualquier lugar del territorio nacional.

Este es el número: 900 16 65 65

Por Internet

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

Esta es la dirección:
www.seg-social.es

Por Correo

Puede enviar sus cartas y comunicaciones a su CAISS o, si lo prefiere, 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).
- Su domicilio postal completo.
- Un número de teléfono en el que podamos establecer contacto con usted.

Nosotros le escribiremos o le llamaremos para darle una contestación.



¿CÓMO ES SU PENSIÓN?

Su pensión es 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 que haya cotizado, cuando se trate de una pensión de jubilación.
- Las cantidades aportadas.
- Del grado de incapacidad que le haya sido declarado, si se trata de una pensión por incapacidad permanente.

Revalorización

Para mantener el poder adquisitivo de su pensión, ésta será actualizada al comienzo de cada año en función del índice de precios al consumo previsto para dicho año.

Si posteriormente, el IPC definitivo fuera superior al IPC previsto, y en función del cual se calculó la revalorización, se efectuará la correspondiente actualización, abonándose la diferencia en un pago único antes del día 1 de abril del año siguiente.

Si por el contrario, el porcentaje de incremento de revalorización, inicialmente practicado, fuese superior al IPC definitivo en el ejercicio de dicha revalorización, no tendrá que devolver cantidad alguna.



Cada vez que su pensión sea revalorizada, el INSS le enviará, directamente a su domicilio, una notificación en la que se explicarán las principales características de esa actualización.

Complemento por mínimos

Tendrá derecho a percibir un complemento para alcanzar la cuantía mínima que para su pensión haya fijado la correspondiente Ley de Presupuestos Generales del Estado, 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, Ud. tiene otros ingresos que superen una determinada cantidad fijada anualmente.

Cuantías mínimas de las pensiones

Las cuantías mínimas de las pensiones del Sistema de la Seguridad Social están fijadas en la correspondiente Ley de Presupuestos Generales del Estado, dependiendo su importe de:

- La clase de pensión.
- La edad del pensionista.
- Las circunstancias familiares, es decir, si el pensionista tiene cónyuge a su cargo o, en caso de tratarse de una pensión de viudedad, el beneficiario es menor de 60 años y tiene cargas familiares.



*Puede informarse
llamando
gratuitamente al
900 16 65 65*

A estos efectos, se requerirá en ambos supuestos:

- Convivencia del cónyuge o, en su caso, de los hijos menores de 26 años o mayores incapacitados.
- No alcanzar un determinado nivel de rentas y carecer el cónyuge a cargo de pensión propia.

Cuantías máximas

De la misma manera que existen cuantías mínimas, también existe un tope o límite máximo, que no puede ser superado por la pensión o la suma de pensiones de carácter público, si hubiera más de una, que un mismo beneficiario perciba.

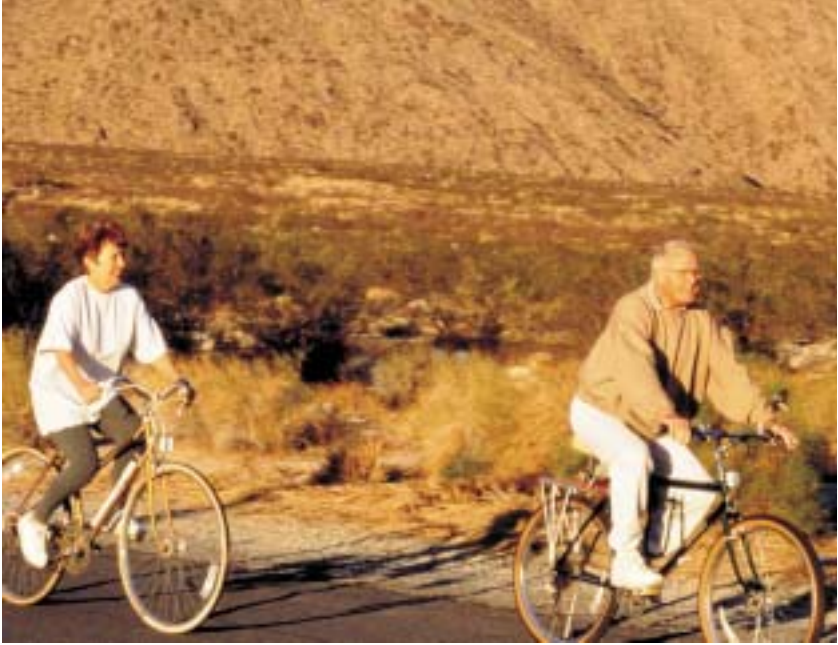
Como las cuantías mínimas, los importes máximos de las pensiones son revisados periódicamente.

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 Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (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.





¿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) a cargo de la Seguridad Social, tanto usted como sus beneficiarios.
- Percibir prestaciones familiares, si tiene a su cargo hijos menores de 18 años o mayores incapacitados.
 - Cuando se trate de hijos menores de 18 años no minusválidos el reconocimiento de la prestación estará en función del nivel de sus ingresos.
 - En los casos de hijos minusválidos, cualquiera que sea su edad, no afecta el nivel de ingresos para obtener estas prestaciones.
- Disfrutar de los servicios sociales complementarios de la Seguridad Social.
- La revalorización anual de su pensión.
- 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 Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF), etc.

Cada año el INSS le enviará un certificado con la información necesaria para su posible Declaración de la Renta.



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 de una enfermedad profesional, en cuyo caso serían 12 pagas) correspondientes a cada uno de los meses del año y dos pagas extraordinarias, que se devengan en junio y noviembre, por una cuantía igual a una mensualidad ordinaria.
- Si ha elegido cobrar directamente en la ventanilla 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 ventanilla o giro postal) o de entidad financiera, diríjase a su CAISS o al teléfono de llamada gratuita. 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, igualmente gratuita, excepto la de aquellos medicamentos que, por ley, deben abonar los propios pacientes.

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.

Comunidades Autónomas	Organismos
<i>Andalucía</i>	<i>Servicio Andaluz de la Salud</i>
<i>Aragón</i>	<i>Servicio Aragonés de Salud</i>
<i>Asturias</i>	<i>Servicio de Salud del Principado de Asturias</i>
<i>Canarias</i>	<i>Servicio Canario de Salud</i>
<i>Cantabria</i>	<i>Servicio Cántabro de Salud</i>
<i>Castilla-La Mancha</i>	<i>Servicio de Salud de Castilla-La Mancha</i>
<i>Castilla y León</i>	<i>Gerencia Regional de Salud de Castilla y León</i>
<i>Cataluña</i>	<i>Instituto Catalán de la Salud</i>
<i>Extremadura</i>	<i>Servicio Extremeño de Salud</i>
<i>Galicia</i>	<i>Servicio Gallego de Salud</i>
<i>Illes Balears</i>	<i>Servicio Balear de la Salud</i>
<i>La Rioja</i>	<i>Servicio Riojano de Salud</i>
<i>Madrid</i>	<i>Servicio Madrileño de Salud</i>
<i>Murcia</i>	<i>Servicio Murciano de Salud</i>
<i>Navarra</i>	<i>Servicio Navarro de Salud</i>
<i>País Vasco</i>	<i>Servicio Vasco de Salud</i>
<i>Valenciana</i>	<i>Servicio Valenciano de Salud</i>

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) y su cartilla de la Seguridad Social.
- Si va a viajar al extranjero, antes de emprender el viaje, debe dirigirse a su CAISS o llamar a los teléfonos de información, incluido el de llamada gratuita, y le facilitaremos la información y documentación que necesita.



Servicios Sociales

Además de la asistencia sanitaria y de las prestaciones económicas a las que tiene derecho como pensionista, puede usted beneficiarse de los servicios sociales de la Seguridad Social, tales como centros dedicados a la atención de pensionistas (hogares, residencias, etc.), de minusválidos (ocupacionales y de recuperación), servicios de ayuda a domicilio, programas de vacaciones, balnearios, etc.



Los servicios sociales, dependiendo del ámbito geográfico, los gestionan las correspondientes Comunidades Autónomas y también el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Si desea una información más detallada sobre estos servicios, puede acudir a cualquiera de estos organismos o al servicio de asistencia social de su Ayuntamiento.

Comunidades Autónomas	Organismos
<i>Andalucía</i>	<i>Instituto Andaluz de Servicios Sociales</i>
<i>Aragón</i>	<i>Instituto Aragonés de Servicios Sociales</i>
<i>Principado de Asturias</i>	<i>Dirección General de Servicios Sociales Comunitarios y Prestaciones</i>
<i>Illes Balears</i>	<i>Instituto Balear de Asuntos Sociales</i>
<i>Canarias</i>	<i>Dirección General de Servicios Sociales</i>
<i>Cantabria</i>	<i>Dirección General de Bienestar Social</i>
<i>Castilla-La Mancha</i>	<i>Dirección General de Servicios Sociales</i>
<i>Castilla y León</i>	<i>Gerencia de Servicios Sociales</i>
<i>Cataluña</i>	<i>Instituto Catalán de Asistencia y Servicios Sociales</i>
<i>Extremadura</i>	<i>Dirección General de Servicios Sociales</i>
<i>Galicia</i>	<i>Dirección General de Servicios Sociales</i>
<i>Madrid</i>	<i>Dirección General de Servicios Sociales</i>
<i>Región de Murcia</i>	<i>Instituto de Servicios Sociales de la Región de Murcia</i>
<i>Navarra</i>	<i>Instituto Navarro de Bienestar Social</i>
<i>País Vasco</i>	<i>Dirección de Bienestar Social</i>
<i>La Rioja</i>	<i>Dirección General de Servicios Sociales</i>
<i>Valenciana</i>	<i>Dirección General de Servicios Sociales</i>

Otros Beneficios

Algunos organismos y empresas conceden a los pensionistas descuentos o exenciones en sus tarifas por la utilización de determinados servicios (transportes públicos, teléfono, museos públicos, etc.).

Estos beneficios varían de un lugar a otro. Para conocer los que se aplican en su lugar de residencia, acuda directamente a su Ayuntamiento o a los organismos y empresas que prestan los servicios.



¿QUÉ OBLIGACIONES TIENE COMO PENSIONISTA?

Hasta ahora, le hemos informado de sus derechos, pero también debe conocer sus deberes y obligaciones en materia de Seguridad Social.

Al ser titular de una pensión contributiva

Debe comunicar al INSS, dentro de los treinta 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:

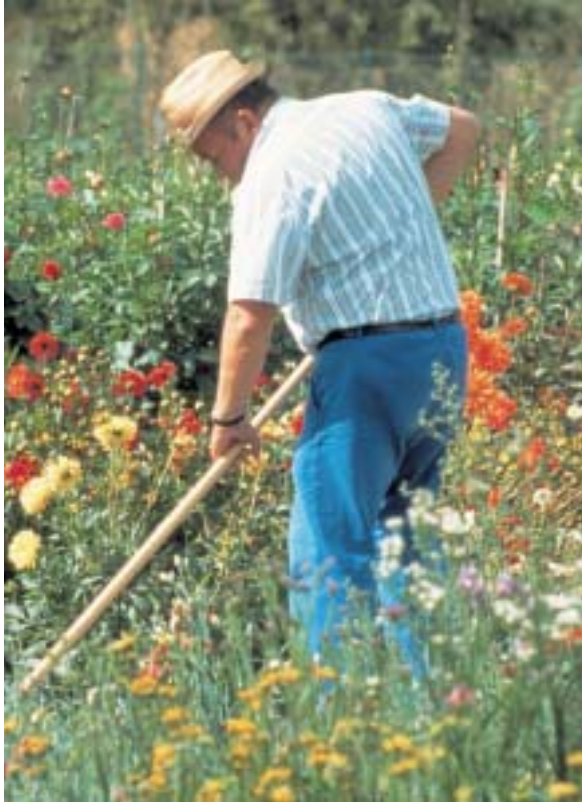
- Sus cambios de domicilio.
- El inicio de actividades laborales.
- El reconocimiento y/o cobro de otras pensiones, nacionales o extranjeras.
- Los cambios de estado civil, los nacimientos, las defunciones.
- El cumplimiento de los 18 años de edad por los huérfanos o perceptores de prestaciones familiares.

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.

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

Si percibe complemento de pensión por mínimos sin cónyuge a cargo:

- El cambio de estado civil.
- Los incrementos de su nivel de rentas que sean incompatibles con el cobro de complementos por mínimos.



Si percibe complemento por mínimos con cónyuge a cargo:

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

El INSS, en todo momento, puede solicitar a los pensionistas que acrediten su vivencia.

Si se trata de pensionistas perceptores de complementos por mínimos, en todo momento el INSS puede pedir:

- Los datos identificativos del cónyuge.
- Declaración de los ingresos obtenidos por el titular durante el año anterior.
- Declaración de los ingresos que perciban ambos cónyuges.



TAMBIÉN LE INTERESA SABER

Si usted es pensionista de incapacidad permanente, en su modalidad contributiva:

- Que, hasta que cumpla los 65 años de edad, la declaración de incapacidad permanente puede ser revisada por el INSS o a petición suya.
- Que, si se le ha reconocido una incapacidad permanente total para su profesión habitual, puede tener derecho a un incremento en el importe inicial de su pensión del 20% cuando cumpla 55 años y se encuentre en paro involuntario.

Si usted es pensionista de jubilación, en su modalidad contributiva:

- Que el percibo de su pensión es incompatible con el trabajo por cuenta propia o ajena, que de lugar a su inclusión en cualquiera de los Regímenes de la Seguridad Social, así como con el ejercicio de cualquier cargo, profesión o actividad en la Administración y organismos públicos.

No obstante lo anterior, podrá compatibilizar el percibo de la pensión con la realización de un trabajo a tiempo parcial, con la consecuente minoración de la pensión en proporción inversa a la reducción aplicable a la jornada de trabajo.

Como pensionista está obligado, antes de iniciar las actividades, a comunicar tal circunstancia a la Entidad Gestora respectiva.

Si usted es pensionista de viudedad:

- 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, salvo que éstas sean del SOVI (Seguro Obligatorio de Vejez e Invalidez).
- Que su pensión se extinguirá, entre otras causas, por contraer matrimonio, salvo que:
 - Sea mayor 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 minusvalía igual o superior al 65%.
 - La pensión o pensiones constituya la principal fuente de ingresos. Se entiende que la pensión o pensiones de viudedad constituye la principal fuente de rendimientos, cuando el importe anual de la misma represente el 75% del total de ingresos.
 - El matrimonio tenga unos ingresos anuales que no superen dos veces el Salario Mínimo Interprofesional.

Si usted es pensionista de orfandad:

- Que esta pensión de orfandad es compatible con cualquier renta de trabajo hasta los 18 años de edad.
- Que también puede ser beneficiario de esta prestación hasta los 22 años de edad, o hasta los 24 si no sobreviviera ninguno de los padres, siempre que, en cómputo anual, sus rentas de trabajo no sean superiores al 75% del salario mínimo interprofesional que se fije en cada momento, pues en otro caso, quedaría suspendida la pensión.
- Que esta pensión se extinguirá, si el huérfano beneficiario contrae matrimonio o es adoptado.
- Que si se encuentra incapacitado en el grado de incapacidad permanente absoluta o gran invalidez, la pensión es vitalicia.





CONSEJOS ÚTILES SOBRE SU 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.

Recuerde que bienestar personal no significa ausencia de todo dolor o sentimiento de permanente felicidad, sino, sobre todo, una actitud y una capacidad de superación, que combinen positivamente sabiduría y experiencia, y le permitan disfrutar física y mentalmente de todas las oportunidades que la vida le brinda día a día. En definitiva, persona sana es quien logra relacionarse de forma armónica y equilibrada consigo mismo y con los demás.

Por ello, vamos a aprovechar la ocasión que nos ofrece la edición de esta Guía para 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.
- 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 dos 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.



Medicamentos:

- Las personas mayores son las que más medicamentos consumen. Es importante evitar los efectos nocivos que el mal uso de estos productos pueden ocasionar en su salud.
- Para que los medicamentos actúen con eficacia, usted no debe medicarse, en ningún caso, sin consultar antes al médico y cumplir las pautas indicadas por éste.
- Cuando un médico le recete un medicamento nuevo, debe comunicarle los que ya está tomando y si alguno le ha producido una reacción alérgica.
- Es importante, también, tomar algunas precauciones respecto a su conservación: procure no sacar los comprimidos fuera de los envases y compruebe su fecha de caducidad.

Reconocimientos de salud:

- La práctica de estos reconocimientos, que puede ser útil a cualquier edad, se recomienda especialmente a partir de los 40 años y, sobre todo, en la infancia y cuando se hayan cumplido los 60.
- Deben realizar estos controles, de forma prioritaria, las personas mayores que presentan factores de riesgo como tensión alta, colesterol alto, obesidad, diabetes, fumadores o bronquíticos crónicos...



Los sentidos:

- Con el paso de los años, los sentidos se modifican cuantitativa y cualitativamente. La vista y el oído disminuyen con la edad. Por eso, son muy convenientes las revisiones periódicas, que permitirán corregir sus defectos con las prótesis necesarias. Otros sentidos como el olfato, el gusto y el tacto, pueden incluso mejorar con la edad.

Cuidado de la boca:

- El cuidado de la boca tiene una gran importancia, ya que puede constituir un foco de infección y llegar a causar problemas en las articulaciones, el riñón o el corazón.

OTRAS RECOMENDACIONES:

- Además de los cuidados físicos aquí reseñados, 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:

- En los últimos años se ha desarrollado con gran fuerza un movimiento o corriente de solidaridad hacia las personas menos favorecidas, o que sufren alguna forma de exclusión social, que se viene canalizando a través del fenómeno 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 Paseo de Eduardo Dato, n.º 31 - 28071 - Madrid, teléfonos 91 432 79 00 - 900 101 025.

DESPEDIDA

No queremos finalizar esta Guía sin enviarle, ahora que ya tiene usted derecho a disponer de su pensión, 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 Vd, 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 Comarcales)

Alcalá de Henares

Divino Vallés, 4
Tel: 918 892 358

Alcobendas - San Sebastián de los Reyes

Avda. de España, 20
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

Huertas, 6
Tel: 918 463 119

Coslada - San Fernando de Henares

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

Getafe

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

Leganés

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

Móstoles

Río Bidasoa, 7
Tel: 916 133 131

Pozuelo de Alarcón

París, 2
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



