



COMITÉ ESPECIAL DEL SENADO DE EE. UU.
PARA ASUNTOS DE LA VEJEZ

PROTEJA SUS AHORROS:

GUÍA DE RECURSOS FINANCIEROS PARA ADULTOS MAYORES

SEN. RICK SCOTT (R-FL)
PRESIDENTE

SEN. KIRSTEN GILLIBRAND (D-NY)
MIEMBRO DE ALTO RANGO

EDICIÓN 2026

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	03
CÓMO RECLAMAR TUS PRESTACIONES DEL SEGURO SOCIAL	04
INSCRIBIRSE EN MEDICARE Y ELEGIR COBERTURA MÉDICA	07
CONVERTIR TUS CUENTAS DE AHORRO PARA LA JUBILACIÓN EN INGRESOS VITALICIOS	12
ENVEJECER EN CASA, REDUCIR ESPACIO O MUDARSE: DECISIONES SOBRE LA VIVIENDA EN LA ETAPA DE JUBILACIÓN	15
PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE DESASTRES NATURALES	21
DONACIONES BENÉFICAS INTELIGENTES DURANTE LA JUBILACIÓN	27
HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA SOCIOS COMUNITARIOS	31
CONCLUSIÓN	37
NOTAS FINALES	38

INTRODUCCIÓN

Cada año, millones de estadounidenses mayores se enfrentan a decisiones cruciales sobre sus ingresos, ahorros, atención sanitaria, seguros y vivienda. Estas decisiones tienen consecuencias duraderas para su seguridad financiera en la jubilación. Las encuestas muestran que casi el 28% de los adultos no jubilados no tienen ahorros para la jubilación, y menos de la mitad sienten que sus planes de jubilación están en buen camino. Mientras tanto, la jubilación puede ser cara, y los expertos suelen estimar que tendrás que reemplazar alrededor del 80% de tus ingresos previos a la jubilación por ahorros, inversiones, pensiones y prestaciones de la Seguridad Social para poder vivir cómodamente una vez decidas dejar de trabajar.

Desde su creación en 1961, el Comité Especial del Senado de EE. UU. para asuntos de la vejez ha emitido informes bipartidistas que examinan cuestiones importantes para los estadounidenses mayores. Este informe destaca temas clave de educación financiera para la concienciación general y está destinado a ayudar a los adultos mayores y a los profesionales y cuidadores que les apoyan a entender seis decisiones comunes y significativas que las personas mayores afrontan en su jubilación, incluyendo:

- Solicitar prestaciones del Seguro Social;
- Inscribirse en Medicare;
- Convertir cuentas de ahorro para la jubilación en ingresos vitalicios;
- Enfoques inteligentes de donaciones benéficas;
- Decidir si reducir el tamaño de su vivienda, mudarse o envejecer en casa; y
- Prepararse económicamente para desastres naturales.

Presentamos cada tema de forma accesible, con explicaciones claras, datos actualizados y ejemplos reales de factores a considerar y concienciar. Se incluyen listas de verificación breves y consejos resumidos para ayudarte a actuar. Nuestro objetivo es empoderarte con conocimientos, conciencia y orientación práctica para que puedas proteger con confianza tu "colchón de ahorro" y tomar tus propias decisiones informadas para una jubilación segura y satisfactoria.

AVISO: Esta guía es solo para fines informativos generales y no constituye asesoramiento legal, fiscal, financiero ni de otro tipo profesional. No pretende ofrecer asesoramiento para situaciones individuales específicas y no debe interpretarse como tal. Es una herramienta informativa para orientación general, y las personas que necesiten asesoramiento sobre estos temas deberían buscar los servicios de un profesional cualificado. Las referencias en esta guía a materiales informativos disponibles en las páginas web de organizaciones externas no constituyen un respaldo, certificación ni recomendación de ninguna opinión, producto o servicio de esas organizaciones externas. El Comité no controla ni garantiza la exactitud o integridad de la información proporcionada por esas organizaciones externas.

RECLAMAR TUS PRESTACIONES DEL SEGURO SOCIAL

El Seguro Social es una piedra angular de los ingresos de jubilación para la mayoría de los estadounidenses. Casi 9 de cada 10 personas de 65+ años reciben prestaciones de la Seguridad Social, y para muchos, constituyen una parte significativa de sus ingresos.

Decidir cuándo empezar a cobrar la Seguridad Social es una decisión financiera importante para los estadounidenses mayores. Los trabajadores elegibles pueden reclamar prestaciones tan pronto como los 62 años, o tan tarde como los 70, con las prestaciones completas disponibles a la "edad de jubilación completa" (FRA) (66–67, dependiendo del año de nacimiento). La cantidad mensual que reciben los trabajadores elegibles se reducirá permanentemente si se solicita antes, o se incrementará de forma permanente si hay un retraso en la reclamación más allá de la FRA. Además, las parejas casadas se enfrentan a diversas consideraciones financieras relacionadas con los sacrificios derivados del momento en que solicitan la prestación y sus circunstancias personales únicas.

CONSIDERACIONES CLAVE

Al evaluar la edad adecuada para comenzar el Seguro Social, ten en cuenta los siguientes factores:

- ▶ **Esperanza de vida y salud:** Dado que el Seguro Social paga una renta garantizada ajustada por inflación de por vida, ayuda a protegerlo contra el riesgo de quedarse sin ahorros. La decisión sobre cuándo solicitar las prestaciones del Seguro Social, puede estar influenciada por factores de salud, familia e ingresos complementarios.
- ▶ **Beneficios para cónyuges sobrevivientes:** El Seguro Social tiene ventajas importantes para las parejas casadas. Cuando uno de los cónyuges fallece, el cónyuge superviviente puede conservar el beneficio mayor de los dos. Esto significa que el momento en que solicite las prestaciones es una consideración financiera clave para el cónyuge con mayores ingresos y el hogar.
- ▶ **Trabajar mientras reclamas:** Puedes trabajar y recibir el Seguro Social al mismo tiempo; sin embargo, si reclamas prestaciones antes de alcanzar la edad plena de jubilación y continúas trabajando, ten en cuenta los límites de ingresos que pueden provocar una compensación en los pagos del Seguro Social. En 2026, por ejemplo, ganar más de unos 24.480 dólares al año hará que algunos de tus beneficios sean retenidos temporalmente. Una vez que alcances la edad completa de jubilación, puedes ganar cualquier cantidad sin reducción en los beneficios. Si planeas trabajar hasta finales de los 60 años, es recomendable considerar detenidamente los resultados a corto y largo plazo de tus pagos del Seguro Social desde que solicites las prestaciones.
- ▶ **Discapacidad y envejecimiento:** Aproximadamente el 44% de los adultos mayores en Estados Unidos tienen una discapacidad. Envejecer con discapacidad puede tener implicaciones económicas, como calificar para Medicaid para los servicios necesarios en el hogar y la comunidad (HCBS, por sus siglas en inglés) y cumplir con los límites correspondientes de ingresos y activos. También puede conllevar un aumento de gastos debido a modificaciones en el hogar, transporte o tecnología de ayuda. Las personas mayores con discapacidad pueden utilizar programas y recursos públicos para ayudar a afrontar estos desafíos.

- **Otras fuentes de ingresos:** Considera cómo encaja el Seguro Social en tu plan de ingresos de jubilación más amplio. ¿Tienes una pensión, un 401(k) de ahorros u otras inversiones de las que puedas recurrir mientras tanto tiempo y que te permitan retrasar la percepción de las prestaciones del Seguro Social, y cómo podrían ayudarte esas inversiones a largo plazo? Si tienes ahorros significativos o una pensión, podrías retrasar la cobranza del Seguro Social para maximizar tu prestación y posibles beneficios de supervivencia futura. Además, hay que tener en cuenta que las prestaciones del Seguro Social reciben ajustes anuales por coste de vida (COLA, por sus siglas en inglés) diseñados para hacer frente a la inflación, una característica que otras inversiones podrían no tener.

LISTA DE VERIFICACIÓN: CÓMO DECIDIR CUÁNDO RECLAMAR EL SEGURO SOCIAL

- ✓ **Estima prestaciones:** Puedes crear una cuenta de mi Seguro Social para ver tus estimaciones personales de prestaciones al solicitar a diferentes edades. Esto mostrará lo que obtendrías a los 62, a la edad de jubilación completa y a los 70.
- ✓ **Evalúa las finanzas:** Calcular tu presupuesto e identificar otras fuentes de ingresos, como pensiones y retiradas del 401(k), te ayudará a decidir cuándo solicitar las prestaciones del Seguro Social. Una consideración clave es si tienes suficiente para cubrir la diferencia si decides esperar y reclamar prestaciones más adelante.
- ✓ **Considera la salud y antecedentes familiares:** Tener en cuenta factores personales en tu vida, como el estado de salud, las condiciones familiares y la tendencia a la longevidad, puede ayudar a tomar decisiones informadas sobre cuándo aceptar las prestaciones.
- ✓ **Habla con tu cónyuge:** Es importante que las parejas casadas coordinen sus estrategias de reclamación. Por ejemplo, podría tener sentido que el que gana más retrase el Seguro Social para maximizar la prestación de supervivencia para el cónyuge. Aseguraos de que ambos comprendéis cómo interactúan vuestros beneficios y fuentes de ingresos, así como cómo el momento en que las reclamaciones del Seguro Social afectarán a los futuros flujos de pago.



Conoce las normas de ingresos: Si planeas trabajar entre los 62 años y la edad completa de jubilación, conoce el límite anual de ingresos y entiende cómo los ingresos excedentes podrían reducir temporalmente tus prestaciones del Seguro Social. Podrías decidir retrasar las prestaciones hasta que dejes de trabajar o alcances la edad completa de jubilación para evitar retenerlas.



Busca asesoramiento personalizado si tienes dudas: Considera hablar con un consejero de jubilación o un asesor financiero para que hagas los cálculos de tu situación. Los programas comunitarios y los talleres para empleadores suelen ofrecer servicios gratuitos para ayudar a las personas a navegar las finanzas de la jubilación. La Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés) también puede responder preguntas sobre tus prestaciones en el 1-800-772-1213. Querrás asegurarte de consultar con un asesor de confianza cuyas recomendaciones sean lo mejor para ti.

CÓMO INSCRIBIRSE EN MEDICARE Y ELEGIR LA COBERTURA MÉDICA

Casi todos los estadounidenses se inscribirán en Medicare, el programa federal de seguro de salud, al cumplir 65 años, o pueden ser elegibles a una edad más temprana debido a una discapacidad que cumple los requisitos. Medicare consta de varias "partes", y comprender las normas de inscripción y las opciones de cobertura puede ayudar a evitar sanciones y garantizar que los beneficiarios tengan la cobertura sanitaria que necesitan. A noviembre de 2025, Medicare ofrece cobertura sanitaria a casi 70 millones de estadounidenses — aproximadamente 62,8 millones de adultos mayores y 7 millones de personas con discapacidad — pero el sistema puede ser complejo y confuso para los recién llegados. Esta sección explica lo básico de Medicare, los plazos importantes de inscripción y consejos para sacar el máximo partido a tus beneficios.

CONCEPTOS BÁSICOS DE MEDICARE – LAS CUATRO PARTES:

- **Parte A** (*Seguro Hospitalario*): Cubre estancias hospitalarias con ingresos, cuidados en centros de enfermería especializada, cuidados paliativos y algunos cuidados de atención domiciliaria. La Parte A suele estar libre de prima si tú o tu cónyuge han pagado impuestos de Medicare mientras trabajaban. Si no cumples los requisitos para la Parte A sin prima, aún puedes contratarla con una prima completa o mensual reducida, dependiendo de cuánto tiempo tú o tu cónyuge hayan pagado los impuestos de Medicare.
- **Parte B** (*Seguro médico*): Cubre visitas médicas, atención ambulatoria, servicios preventivos y equipos médicos. La Parte B tiene una prima mensual — el estándar es de 202,90 dólares en 2026, sujeto a cambios anuales— y requiere inscripción.
- **Parte C** (*Ventaja de Medicare*): Una alternativa al Medicare original ofrecida por aseguradoras privadas. Los planes Medicare Advantage agrupan las Partes A y B (y a menudo la cobertura de medicamentos de la Parte D) en un solo plan con una red de proveedores. Normalmente, las personas pagan la prima de la Parte B, además de cualquier prima adicional del plan. Estos planes pueden ofrecer beneficios adicionales (visión, dental, etc.), pero a menudo deben utilizarse dentro de la red del plan o afrontan costes más altos con atención fuera de la red.

- **Parte D** (*Planes de Medicamentos con Receta*): Cubre los medicamentos con receta ambulatorios. Puedes unirte a un plan independiente de la Parte D para complementar el Medicare Original u obtener cobertura de medicamentos a través de un plan Medicare Advantage que incluya la Parte D. La cobertura de la Parte D también requiere primas mensuales, que varían según el plan.

Cuando te vuelves elegible para Medicare, hay un plazo limitado para inscribirte y evitar interrupciones en la cobertura o sanciones. Esto se llama Período Inicial de Inscripción (IEP, por sus siglas en inglés). El IEP es una ventana de 7 meses que comienza 3 meses antes del mes en que cumples 65 años—incluido el mes de nacimiento—y termina 3 meses después del mes en que cumples 65. Por ejemplo, si tu 65° cumpleaños es en junio, tu IEP va del 1 de marzo al 30 de septiembre. Durante este periodo, puedes inscribirte en la Parte A y la Parte B (Medicare Original) a menos que dispongas de otra cobertura acreditable, como un plan para grandes empleadores. Si ya recibes prestaciones del Seguro Social a los 65 años, te inscribirás automáticamente en las Partes A y B. Tu tarjeta de Medicare llegará por correo y la cobertura suele comenzar el primero del mes de tu nacimiento. Sin embargo, si tu cumpleaños es el primero del mes, la cobertura de Medicare comienza el primer día del mes anterior. Si aún no recibes el Seguro Social, por ejemplo, si sigues trabajando a los 65 años y retrasando la cobranza de tus prestaciones de jubilación, debes inscribirte activamente en Medicare. No inscribirte en la Parte B durante tu IEP puede conllevar penalizaciones por retraso de por vida que aumentan cuanto más tardes en inscribirte.

¿MATRÍCULA INICIAL PERDIDA?

Si no te inscribiste durante tu IEP y no cumples los requisitos para una excepción especial, puedes inscribirte durante el Período General de Inscripción (GEP, por sus siglas en inglés) de Medicare, que va cada año del 1 de enero al 31 de marzo. Sin embargo, probablemente se aplicará una penalización por inscripción tardía a tu prima de la Parte B por cada período de 12 meses en el que retrases la inscripción, y la cobertura no comenzará hasta un mes después de la inscripción. La penalización por inscripción tardía de la Parte B es un 10% adicional sobre tu prima por cada retraso anual completo, y puedes pagar esta penalización de por vida.

Ejemplo: Inscribirse tres años tarde significa una prima mensual de la Parte B un 30% más de por vida. Esto puede sumar miles de dólares a lo largo de tu vida, un error costoso de evitar.

En muchos casos, cuando las personas no cumplen el plazo para registrarse, es porque siguen trabajando más allá de los 65 años y cuentan con cobertura sanitaria del empleador, por lo que retrasan la inscripción en Medicare. Las personas pueden evitar la sanción si están cubiertas por un plan de gran empleador (20+ empleados) mediante un Periodo Especial de Inscripción (SEP, por sus siglas en inglés) para la cobertura basada en el empleo. Sin embargo, muchas personas no están seguras de las normas o asumen que no necesitan la Parte B mientras están aseguradas, solo para descubrir demasiado tarde que su plan de empleador no era lo suficientemente grande o que necesitaban inscribirse.

Otros simplemente no se dan cuenta de que **la inscripción en Medicare no es automática al cumplir 65 años, a menos que ya se reciban prestaciones del Seguro Social**. Como resultado, cientos de miles de jubilados acaban pagando sanciones: en 2021, aproximadamente 780.000 beneficiarios de Medicare pagaron una penalización por inscripción tardía en la Parte B, aumentando los pagos mensuales en un promedio del 27%.

EVITAR PENALIZACIONES

Si sigues trabajando a los 65 años—o si estás cubierto por el plan de salud del empleador de tu cónyuge—podrías optar a un Periodo Especial de Inscripción (SEP, por sus siglas en inglés) para inscribirte en la Parte B (y en la Parte A o Parte D) sin penalización cuando termine ese empleo o cobertura. Generalmente, si recibes un seguro de salud de un empleador, tienes un SEP de ocho meses tras jubilarte o perder esa cobertura para inscribirte en la Parte B sin penalización. Verifica siempre la orientación para tu situación única; En caso de duda, contacta con Medicare o con la oficina de beneficios de tu empleador antes de cumplir 65 años para obtener orientación clara.

Tendrás que considerar cómo quieres acceder a la cobertura de Medicare: quédate con Medicare Original (Parte A y B) más quizás un plan complementario de Medigap y Parte D, o elige un plan Medicare Advantage (Parte C). Cada enfoque tiene diferentes consideraciones. El Medicare original te permite ver cualquier proveedor que acepte Medicare, y un suplemento Medigap puede cubrir muchos costes de bolsillo, pero tendrás que pagar primas separadas para Medigap y cobertura de medicamentos. Medicare Advantage puede ofrecer primas más bajas y beneficios adicionales, pero conlleva restricciones de red y copagos.

Tómate el tiempo de comparar opciones al inscribirte por primera vez, y recuerda que hay un Periodo Anual de Inscripción Abierta del 15 de octubre al 7 de diciembre en el que puedes cambiar de plan Medicare o alternar entre los planes Medicare Original y Advantage. Revisar tu cobertura anualmente durante la inscripción abierta garantiza que sigas teniendo el mejor plan para tus necesidades de salud específicas, ya que la oferta de planes puede variar.

PERIODOS DE INSCRIPCIÓN A MEDICARE EN RESUMEN

- **Periodo inicial de inscripción (IEP):** Incluye la ventana de siete meses alrededor de tu 65° cumpleaños (tres meses antes del mes en que cumplas 65 hasta tres meses después). La cobertura puede comenzar tan pronto como el mes en que cumples 65 años si te inscribes con antelación.
- **Periodo especial de inscripción (SEP):** Si retrasaste la Parte B (o Parte D) porque tuviste cobertura del empleador que cumple los requisitos después de los 65 años, puedes inscribirte durante un SEP (un SEP de ocho meses se aplica a la Parte B y un plazo de 63 días a la Parte D). No se aplicará ninguna penalización por retraso en este caso.
- **Periodo de Inscripción General (GEP):** del 1 de enero al 31 de marzo de cada año. Para quienes no cumplan el IEP/SEP, pueden inscribirse en la Parte B y/o la Parte A durante el GEP. La cobertura comienza el primer día del mes después de la inscripción. Normalmente se aplican penalizaciones por retraso.
- **Inscripción Anual Abierta:** del 15 de octubre al 7 de diciembre de cada año. Si ya tienes Medicare, puedes cambiar tu plan de medicamentos de la Parte D o alternar entre Medicare Advantage y Medicare Original para el año siguiente. Las nuevas opciones de cobertura entran en vigor el 1 de enero.
- **Inscripción abierta en Medicare Advantage:** del 1 de enero al 31 de marzo de cada año. Si estás en un plan Medicare Advantage (Parte C) y quieres cambiar de plan o inscribirte en Medicare Original, puedes hacerlo durante este período.

CUIDADO CON LAS ESTAFAS

Desafortunadamente, la inscripción en Medicare atrae a los estafadores. Ten cuidado con llamadas o correos electrónicos no solicitados sobre Medicare. Los estafadores pueden hacerse pasar por agentes de Medicare u ofrecer "regalos" a cambio de tu identificación de Medicare o información personal. Las señales de alerta incluyen a quienes llaman que exigen acción inmediata o pago, o que piden tu número de la Seguridad Social, la cuenta bancaria o la información de tu tarjeta de crédito. Medicare no realiza llamadas no solicitadas a los beneficiarios solicitando esta información sensible. En caso de duda, cuelga y llama al 1-800-MEDICARE o al Programa de Asistencia de Seguro Médico Estatal (SHIP, por sus siglas en inglés) local para verificar cualquier solicitud (encuentra tu SHIP local en <https://www.shiphelp.org/>). Siempre protege tu número de Medicare como harías con una tarjeta de crédito.

¿NECESITAS AYUDA PARA NAVEGAR POR MEDICARE?

No tienes que gestionar Medicare solo. Hay asesoramiento gratuito disponible a través de SHIPs en todos los estados. Los consejeros de SHIP están formados para ayudar a los nuevos beneficiarios de Medicare a entender sus opciones y a inscribirse correctamente. También pueden ayudar a los beneficiarios existentes a revisar la cobertura durante la inscripción abierta. Además, la SSA se encarga de la inscripción a Medicare y puede responder preguntas. Puedes contactar con la SSA en el 1-800-772-1213 o encontrar recursos adicionales en <https://www.ssa.gov/medicare>. La página web oficial de Medicare (<https://www.medicare.gov>) también cuenta con una gran cantidad de información y herramientas, incluyendo una opción para comparar planes Parte D y Advantage.

LISTA DE VERIFICACIÓN: INSCRIPCIÓN Y COBERTURA DE MEDICARE

- ☒ **Marca tu calendario en 64½:** Empieza a informarte sobre Medicare antes de cumplir 65 años. Marca el inicio de tu Periodo de Inscripción Inicial, que es tres meses antes de cumplir 65 años, en tu calendario y asegúrate de inscribirte en la Parte A y la Parte B si es necesario. Si ya estás en el Seguro Social, manténgase atento a su tarjeta de Medicare por correo.

- ✓ **Consulta las normas de cobertura del empleador:** Si tú o tu cónyuge siguen trabajando después de los 65 años y permanecen en un plan de salud del empleador, confirmen si esa cobertura les permite retrasar de forma segura la inscripción en la Parte B de Medicare. Si el empleador tiene menos de 20 empleados, Medicare generalmente se convierte en el pagador principal, y las personas pueden necesitar inscribirse en la Parte B a partir del 65 para evitar lagunas y sanciones en la cobertura. En caso de duda, puede ser útil solicitar confirmación por escrito a tu administrador de beneficios laborales para crear un registro permanente que confirme sus normas de cobertura.
- ✓ **Evita las lagunas y penalizaciones:** Si necesitas inscribirte en Medicare, hazlo antes de cumplir 65 años para asegurarte de que tu cobertura comience a tiempo. No cumplir con el periodo de inscripción puede conllevar sanciones permanentes a la prima.
- ✓ **Considera las opciones de cobertura:** Investiga si el Medicare original con suplemento Medigap o un plan Medicare Advantage se adapta mejor a tus necesidades. El Medicare original puede utilizarse en todo el país, mientras que muchos planes Advantage solo cubren regiones específicas. Los factores por considerar pueden incluir el presupuesto, los proveedores preferidos, los planes de viaje y si quieres beneficios adicionales como cobertura dental o de visión (a menudo incluidos en los planes Advantage).
- ✓ **Protege tu número de Medicare:** Trata tu tarjeta de Medicare como una tarjeta de crédito. Nunca facilites tu número de Medicare o de Seguro Social, salvo en casos raros en los que hables con un proveedor de atención médica verificado de forma independiente, aseguradora o la Administración del Seguro Social (SSA, por sus siglas en inglés).
- ✓ **Revisa tu plan anualmente:** Cada otoño, revisa los cambios en tu seguro médico y compara alternativas durante la inscripción abierta. Tus recetas y necesidades de salud pueden cambiar, y las primas y coberturas del plan también pueden variar cada año.

CÓMO CONVERTIR TUS CUENTAS DE AHORRO PARA LA JUBILACIÓN EN INGRESOS VITALICIOS

¿QUÉ SIGNIFICA "ANUALIDAD"?

En términos sencillos, anualidad significa tomar parte o todo el dinero que has ahorrado y comprar un producto de seguro (una anualidad) que luego te paga un ingreso garantizado de por vida. Por ejemplo, aproximadamente 100.000 dólares podrían comprar una renta vitalicia que pague aproximadamente 571 y 590 dólares al mes a una persona de 60 años, dependiendo del género y otros factores. Las rentas anuales también pueden ofrecer opciones como un beneficio de supervivencia para el cónyuge o ajustes por inflación.

¿POR QUÉ CONSIDERAR UNA ANUALIDAD?

Las rentas vitalicias pueden desempeñar un papel positivo para la seguridad de tu jubilación debido a su capacidad para gestionar el riesgo de longevidad, es decir, el riesgo de sobrevivir a tus activos. Una renta vitalicia puede proporcionar tranquilidad al cubrir gastos básicos sin importar cuánto vivas, de forma similar al Seguro Social. Puede simplificar la gestión del presupuesto en la jubilación proporcionando un "sueldo" predecible. Las rentas anuales también pueden eliminar la carga de gestionar inversiones en la edad avanzada o durante el deterioro cognitivo; La compañía de seguros hace el trabajo. Es importante comprender las muchas opciones y compensaciones que existen con los distintos tipos de productos de anualidad. Además, los planes 401(k) del empleador facilitan cada vez más la conversión de tu cuenta en una anualidad. A fecha de 2025, las investigaciones indicaban que alrededor del 14% de los planes de contribución definida ofrecían activamente opciones de anualidad, y un entorno en evolución con muchos planes que indicaban un trabajo continuo para añadirlas, especialmente tras la reciente promulgación de la legislación. Por eso, merece la pena descubrir qué opciones tienes para tus ahorros para la jubilación y qué productos financieros pueden o no tener sentido para tu situación financiera específica.

POSIBLES INCONVENIENTES

Por otro lado, la anualidad de renta suele ser irreversible. Una vez que entregas esos 100.000 dólares a la aseguradora, generalmente no puedes recuperarlos, salvo algunas anualidades con funciones de reembolso o retirada. Esto puede suponer una pérdida de liquidez: puedes renunciar al acceso a esa parte de dinero por emergencias u otras necesidades. Las rentas también incluyen comisiones y comisiones incorporadas, y sus plazos pueden ser complejos. Puede ser difícil comparar productos o saber si estás consiguiendo una buena oferta. La decisión se complica aún más por la gran variedad de rentas vitalicias. Debido a esta complejidad, se recomienda asesoramiento profesional, pero deberías buscar consejo de alguien de confianza, no solo de un vendedor que promueva un producto que tiene beneficios económicos. Desafortunadamente, los estafadores financieros también se aprovechan de los jubilados con planes de rentas vitalicias. Es fundamental estar informado, verificar la credibilidad de los asesores o empresas antes de decidir si necesitas un producto así y mover tu dinero, y saber si son asesores basados en honorarios o en comisiones.

⚠️ CUIDADO CON EL FRAUDE

Aunque la mayoría de las anualidades ofrecidas en el mercado son productos financieros legítimos, los estadounidenses mayores a veces son objeto de fraudes. Por ejemplo, los estafadores pueden ofrecer estafas de "rollover IRA" que llevan a productos falsos, o los estafadores pueden ser personas sin licencia que venden anualidades que no existen. Las señales de alerta más comunes pueden incluir:

LAS SEÑALES DE ALERTA MÁS COMUNES PUEDEN INCLUIR:

- 🚩 Alguien que te insta a retirar dinero de tu 401(k) o IRA para invertir en una renta especial de alto rendimiento.
- 🚩 "Garantizado" regresos que suenan demasiado buenos para ser verdad.
- 🚩 Presión para actuar rápido o transferir dinero.
- 🚩 Instrucciones para hacer cheques a nombre de una persona en lugar de una empresa.

Los consumidores deben verificar que cualquier producto de seguro esté registrado en el departamento de seguros de su estado y confirmar que la persona que ofrece el producto posee una licencia de seguro válida. También se anima a las personas a buscar una segunda opinión sobre una oferta de renta real con un profesional de confianza o incluso en la oficina del comisionado de seguros de su estado.

Para encontrar a tu comisionado de seguros estatal, visita:
<https://content.naic.org/state-insurance-departments>

Cuentas ABLE: Las cuentas ABLE son cuentas de ahorro para personas con discapacidad que cumplen los requisitos. En cuanto a enero de 2026, esto incluye a personas que adquirieron su discapacidad antes de los 46 años. Las cuentas ABLE permiten a las personas con discapacidad ahorrar hasta 100.000 dólares más allá del límite de activos de 2.000 dólares del SSI para gastos relacionados con discapacidad. Las personas que dependen del SSI a lo largo de su vida pueden ahorrar para la jubilación utilizando cuentas ABLE sin poner en riesgo su elegibilidad para el programa.

ENVEJECER EN CASA, REDUCIR ESPACIO O MUDARSE: DECISIONES SOBRE VIVIENDA EN LA VIDA ADULTA

A medida que envejecemos, nuestras necesidades y preferencias de vivienda pueden cambiar. Muchos mayores desean firmemente "envejecer en casa", permaneciendo en su hogar y comunidad de toda la vida. De hecho, una encuesta nacional de 2024 realizada por AARP reveló que el 75% de los adultos de 50 años o más desea permanecer en su hogar actual a medida que envejecen, y el 73% quiere permanecer en la misma comunidad. Sin embargo, el 71% prevé que tendrá que modificar su casa para envejecer de forma segura en su hogar. Para muchas personas mayores, llega un momento en que "reducir" el tamaño de la vivienda — mudarse a una vivienda más pequeña y manejable— o mudarse más cerca de la familia o de los servicios se convierte en la decisión inteligente.

LA PROPIEDAD DE VIVIENDA Y EL COSTE DE QUEDARSE:

Las tasas de propiedad de vivienda son altas entre los estadounidenses mayores. Alrededor del 79% de los hogares de 65+ años son propietarios de sus viviendas, y muchos jubilados pueden estar viviendo en viviendas que llevan décadas en su propiedad. Ser propietario puede aportar estabilidad, pero también conlleva costes y cargas que pueden aumentar con la edad. Una casa grande perfecta para criar una familia podía convertirse en un lastre financiero y físico en la jubilación: habitaciones sin usar, costosos costes de calefacción y refrigeración, problemas con el jardín y la limpieza, y así sucesivamente. Los costes de mantenimiento, mantenimiento y reparación, impuestos sobre la propiedad y facturas de servicios son factores para tener en cuenta.

VENTAJAS DE REDUCIR EL TAMAÑO DE LA CASA:

Mudarse a una casa más pequeña, piso o apartamento durante la jubilación puede tener beneficios:

- 🏠 **Liberar el valor de la vivienda:** Si eres propietario de tu vivienda actual o tienes un patrimonio significativo, venderlo podría liberar una cantidad considerable de dinero. Este dinero puede complementar tus ahorros para la jubilación, saldar deudas o cubrir futuras necesidades de cuidado a largo plazo. Por ejemplo, una viuda que vende una gran casa familiar por 300.000 dólares y compra un apartamento de 150.000 dólares puede añadir los 150.000 dólares restantes a su retiro o usarlos para generar ingresos.
- 🏠 **Menores costes de vivienda:** Una vivienda más pequeña suele significar menores gastos: menos impuestos sobre la propiedad, servicios menos costosos y menos mantenimiento. Si pasas de ser propietario a alquilar, eliminas los impuestos sobre la propiedad y muchos costes de mantenimiento, aunque tendrás que pagar el alquiler. La vivienda es el gasto más grande para la mayoría de los jubilados, por lo que reducir esos costes puede mejorar significativamente tu seguridad financiera. Como dijo un experto de AARP, "Reducir el tamaño de la empresa... puede reducir los costes de la vivienda, liberar dinero y aliviar la carga del mantenimiento del hogar".
- 🏠 **Accesibilidad y seguridad:** Reducir el tamaño suele ser una oportunidad para encontrar una vivienda que se adapte mejor a tus necesidades físicas. Eso puede significar una planta de una sola planta sin escaleras que subir, un lugar más pequeño y fácil de recorrer o una comunidad diseñada para personas mayores. Si tienes problemas de movilidad o los anticipas, mudarte proactivamente a una casa más accesible puede prevenir accidentes y mejorar el confort. Algunas comunidades de residencia para mayores más recientes o apartamentos adaptados a personas mayores cuentan con características como duchas sin escalones, puertas más anchas, buena iluminación y sistemas de respuesta a emergencias. Existen programas disponibles para ayudar a que tu hogar sea accesible. Por ejemplo, el Departamento de Asuntos de Veteranos ofrece subvenciones para vivienda a veteranos con ciertas discapacidades relacionadas con el servicio.

🏠 **Ubicación y apoyo:** Algunos jubilados se mudan para estar más cerca de la familia o de redes de apoyo, lo cual es una gran ventaja si necesitas ayuda con el transporte, las tareas domésticas o la atención médica, o si simplemente quieres tener a tu familia cerca para conectar socialmente. De hecho, la empresa de datos inmobiliarios Zonda encontró que el 25% de los hogares de la generación Baby Boomer planeaban mudarse para estar cerca de sus hijos y nietos, y una investigación de la Asociación Nacional de Agentes Inmobiliarios muestra que el deseo de estar más cerca de familiares, amigos y familiares es la principal razón por la que los adultos mayores de 60 años están comprando viviendas. Reducir el tamaño también puede significar mudarse a una comunidad con más oportunidades sociales, como una comunidad 55+ o un acuerdo de convivencia, o a una ubicación más cercana a la sanidad, las compras y el transporte público. Todos estos factores pueden mejorar enormemente la calidad de vida.

Por supuesto, reducir el tamaño no es para todo el mundo. Muchas personas mayores valoran profundamente su hogar, su barrio y su independencia, y encuentran formas de hacerlo funcionar: modificando su casa, contratando a alguien para ayudar con tareas como limpiar o cuidar el césped, o utilizando el valor neto de la vivienda para financiar mejoras necesarias o cuidados a domicilio. La decisión de quedarse o mudarse es muy personal y a menudo emocional. También está la cuestión de dónde reducir el tamaño: ¿alquilas o compras? ¿Mudarse a un piso, una casa más pequeña, una residencia de jubilados o incluso una unidad de vivienda accesoria en la propiedad de un familiar? Cada opción tiene implicaciones financieras y de estilo de vida.

CONSIDERACIONES CLAVE

Si estás pensando en cambiar tu vivienda, considera estos puntos:

- **Factores financieros:** Analiza los costes de vender y mudarse frente a quedarse en el lugar. Vender una vivienda conlleva costes de transacción que pueden incluir comisiones de agentes inmobiliarios y costes de cierre, además de posibles costes para arreglar la vivienda para la venta. La mudanza también conlleva gastos, que pueden incluir mudanzas o pagos de hipoteca/alquiler que se solapan. Si compras un apartamento nuevo, hay costes de cierre de compra. También ten en cuenta los costes continuos. Por ejemplo, las tasas de asociaciones de vecinos (HOA) en un piso o impuestos en la nueva zona, ya que algunos estados tienen impuestos sobre la propiedad o seguros mucho más altos. Comprueba que reducir el tamaño te ahorrará dinero mensualmente.

Además, si llevas mucho tiempo viviendo en tu casa, revisa cómo la venta puede afectar a tus impuestos: las parejas casadas pueden excluir hasta 500.000 dólares de plusvalías por venta de vivienda (250.000 dólares para solteros), pero por encima de eso, podrías tener que pagar impuestos. Esto normalmente no es un problema para la mayoría de la gente, pero en mercados inmobiliarios en alta actividad puede serlo. Por otro lado, si obtienes un beneficio significativo tras comprar un nuevo piso o abrir un fondo de alquiler, ese dinero puede reforzar tus finanzas. Planifica gastos puntuales como reparaciones para preparar tu casa para el mercado, contratar a un abogado o asesor para negociar contratos y la mudanza en sí.

- **Mercado inmobiliario y tipos de interés:** El mercado en general puede influir en tu decisión. En un mercado de vendedores, puede que consigas un buen precio por tu casa, pero también pagarás más por el siguiente sitio. En un mercado de compradores, puede ser más difícil vender al precio que deseas. Los tipos de interés importan si planeas solicitar una hipoteca para una vivienda nueva: tipos más altos significan pagos más altos, lo que podría compensar parte del ahorro para reducir el tamaño. Algunos jubilados optan por alquilar tras vender su vivienda para evitar contraer nuevas deudas hipotecarias y mantener la flexibilidad. Alquilar también puede simplificar la vida debido a la falta de mantenimiento de la propiedad, aunque los alquileres pueden aumentar con el tiempo. Considera consultar a un consejero de vivienda o a un planificador financiero para planificar los escenarios. Muchas ciudades cuentan con agencias o consejeros de vivienda aprobados por HUD que pueden ayudar a las personas mayores con las decisiones sobre vivienda.
- **Preparación emocional:** Mudarse desde un hogar de mucho tiempo suele ser emocionalmente complicado. Tienes recuerdos y apegos a tu casa y comunidad. Es importante reconocer estos sentimientos. Algunas personas involucran a la familia en el proceso para obtener apoyo en la clasificación de pertenencias y ajustes. Si estás reduciendo tu plantilla debido a la muerte de tu cónyuge u otro cambio importante en tu vida, date tiempo para llorar y considera el momento adecuado; no te precipites salvo que sea necesario.
 - Sin embargo, ten cuidado de no retrasar una mudanza necesaria por razones puramente emocionales; La seguridad y el bienestar son fundamentales. Muchos que reducen su vivienda reportan sentir alivio una vez instalados en su nuevo hogar, más fácil de gestionar, aunque la transición haya sido difícil.

- **Salud y accesibilidad:** Piensa en tus necesidades futuras. ¿Tienes alguna condición de salud que empeore con el tiempo? ¿Probablemente necesitarás andador o silla de ruedas más adelante? Si es así, una casa de dos plantas con pasillos estrechos probablemente no sea lo ideal. Busca o planea modificar casas para que sean "amigables para el envejecimiento" con características como dormitorio y baño completo en la planta principal, pocas o ninguna escalera, puertas anchas, barras de apoyo o la posibilidad de añadirlas, etc. También considera la proximidad a proveedores de salud y hospitales. Si te mudas, elige un lugar con acceso a instalaciones médicas de calidad. Si te mudas más cerca de la familia, asegúrate de que el nuevo lugar te siga ofreciendo cierta independencia y los recursos comunitarios que disfrutas; No dependas únicamente de la familia para la vida social.
- **Conexiones sociales:** Uno de los riesgos de jubilarse es alterar tu red social. La soledad puede ser un problema serio para las personas mayores. Si te mudas fuera de tu comunidad, planifica cómo vas a mantener la conexión con tus amigos o cómo vas a crear nuevas conexiones. Muchas comunidades 55+ y complejos de viviendas para mayores ofrecen actividades sociales integradas que pueden ayudar con esto. Si envejeces en casa, considera cómo puedes mantener la implicación social si los vecinos se mudan o te vuelves menos móvil (por ejemplo, mudándote a una zona transitable o cerca de un centro de mayores). El lugar donde vives puede afectar mucho a tus oportunidades sociales.

Si no tienes claro qué es lo mejor, podrías consultar a un consejero de vivienda certificado por HUD o a un coordinador de cuidados. Pueden ofrecerte una visión objetiva de tus opciones de vivienda. Algunas organizaciones sin ánimo de lucro y agencias locales ofrecen evaluaciones de "preparación para el hogar", en las que un experto visita tu hogar y sugiere modificaciones o estima el coste de envejecer en casa frente a la mudanza.

LISTA DE VERIFICACIÓN: REDUCIR EL TAMAÑO O ENVEJECER EN CASA – TOMAR LA DECISIÓN SOBRE LA VIVIENDA

- ✓ **Evalúa tu casa actual:** Recorre tu casa y evalúa su idoneidad para los próximos 5, 10 o 20 años. ¿Hay muchas escaleras? ¿El mantenimiento se está convirtiendo en una carga o un gasto? ¿Hay un jardín grande o electrodomésticos y tejados antiguos? Calcula cuánto cuesta vivir allí, no olvides tus servicios, impuestos, seguros y mantenimiento, y considera si esos costes aumentarán.

- ✓ **Define tus objetivos:** ¿Qué esperas lograr mudándote o quedándote? Por ejemplo: reducir gastos, estar más cerca de la familia, vivir en un clima más cálido, tener menos espacio para gestionar, acceso a atención sanitaria o transporte público, etc. Aclara tus prioridades: esto guiará tus decisiones sobre si, cuándo y dónde mudarte.
- ✓ **Explora opciones:** Investiga opciones de vivienda que se adapten a tus necesidades previstas. Esto puede incluir casas o condominios más pequeños en tu zona, comunidades con restricciones de edad, cooperativas para mayores, viviendas auxiliares o apartamentos de alquiler. Investiga el costo de cada opción y los servicios/servicios disponibles. Si es posible, visita algunos para familiarizarte.
- ✓ **Obtén un estimado del valor de la vivienda:** Si eres propietario de una vivienda, hazte una idea de su valor de mercado. Un agente inmobiliario puede proporcionar un análisis comparativo de mercado, a menudo de forma gratuita. Saber cuánto podrías vender ayuda a presupuestar para el siguiente sitio. También consulta con un asesor financiero o un profesional fiscal sobre cómo invertir los ingresos de forma segura y las posibles implicaciones fiscales.
- ✓ **Clasifica y despójate pronto:** Te mudes o no, reducir tus cosas es liberador. Empieza a reducir las posesiones que ya no necesitas ni usas. Esto facilitará la mudanza eventual y, aunque te quedes, una casa menos desordenada es más segura y fácil de mantener. Puedes donar, regalar o vender artículos: muchas organizaciones benéficas recogen muebles y otros productos. Reclutar a la familia para ayudar en este proceso; Puede ser un viaje por el camino de los recuerdos y asegurarse de que no se descarte nada importante.
- ✓ **Prueba antes de comprometerte:** Si es posible, intenta alquilar en la zona o comunidad a la que estés pensando mudarte, especialmente si está lejos de tu casa actual. Un periodo de prueba puede revelar si serás feliz allí. Alternativamente, haz visitas prolongadas para familiarizarte con el nuevo lugar.
- ✓ **Presupuesta la mudanza:** Si decides mudarte, crea un presupuesto para el proceso de mudanza. Incluye comisiones inmobiliarias, tasas de la empresa de mudanzas, cualquier solapamiento en los costes de vivienda si necesitas alojamiento temporal o mantener dos viviendas brevemente, y los costes iniciales de instalación en la nueva vivienda. Asegúrate de que los beneficios económicos de reducir el tamaño no se vean compensados por costes inesperados de mudanza.

- ✓ **Utiliza expertos:** Trabaja con profesionales que comprendan las necesidades de los mayores. Por ejemplo, un Agente Inmobiliario Senior Certificado (SRES) tiene formación adicional para ayudar a clientes mayores a reducir el tamaño de su hogar. Considera contratar a un gestor senior de mudanzas, un especialista que ayude a los mayores a organizar, empaquetar y adaptarse a una nueva vivienda. Estos servicios pueden ayudar a reducir el estrés durante el proceso de mudanza.
- ✓ **Planifica el bienestar emocional:** Haz un plan consciente para mantenerte socialmente conectado durante y después de la mudanza. Cuando te mudes, preséntate a los vecinos y únete a actividades o clubes comunitarios. Cuanto antes te conectes, antes te sentirás como en casa. Si te quedas en tu sitio, busca programas comunitarios que te ayuden a mantenerte motivado (por ejemplo, un centro local de adultos mayores). Además, si envejeces en casa, considera suscribirte a un sistema de alerta médica, especialmente si vives solo: puede proporcionar tranquilidad.
- ✓ **Aprovecha los recursos:** Hay muchos recursos para toda la gama de decisiones de vivienda para mayores. Explora y familiarízate con estas opciones, dependiendo de tus preferencias y situación. El Consejo Nacional sobre el Envejecimiento (NCOA) ofrece un conjunto completo de 'Consideraciones sobre el envejecimiento en el hogar'. AARP, por ejemplo, ofrece una guía online de HomeFit para hacer tu hogar más seguro. La Family Caregiver Alliance ofrece una lista de verificación útil para reducir el tamaño de una vivienda. Las Agencias de Área para el Envejecimiento suelen contar con consejeros que pueden hablar sobre opciones de vivienda y derivar a servicios de confianza. No dudes en utilizar este apoyo para tomar la mejor decisión para tus años dorados.

PREPARACIÓN Y RESPUESTA ANTE DESASTRES NATURALES

Desde huracanes e inundaciones hasta incendios forestales y tormentas invernales, los desastres naturales pueden ocurrir sin aviso, y los adultos mayores suelen ser de los más vulnerables. En las últimas cuatro décadas (1980–2024), Estados Unidos ha experimentado 403 desastres meteorológicos o climáticos que causaron más de 1.000 millones de dólares en daños y aproximadamente 2,9 billones en pérdidas. Más allá de los daños a la propiedad, los desastres suponen graves riesgos para la salud y la seguridad, especialmente para las personas mayores y las personas con discapacidad. Un ejemplo claro: el 71% de los que murieron en el huracán Katrina tenían 60 años o más, aunque ese grupo de edad representaba solo el 14% de la población de Nueva Orleans. Esto pone de manifiesto lo fundamental que es que los adultos mayores se preparen para emergencias. Económicamente, un desastre puede obligar a tomar decisiones rápidas —pagar un alojamiento temporal, reparaciones de emergencia en el hogar o reemplazar pertenencias— todo ello mientras se lidia con traumas y posibles desafíos físicos.

Estar preparado y saber qué apoyo hay disponible puede ser literalmente salvavidas. Esta sección ofrece orientación sobre preparación ante desastres, preparación financiera y recursos post-desastre para la recuperación financiera. También destaca cómo evitar el fraude que prolifera tras desastres, como contratistas falsos o estafas benéficas.

PREPARACIÓN ANTE UN DESASTRE

Si vives en una zona propensa a ciertos desastres (por ejemplo, huracanes en regiones costeras, incendios forestales en zonas secas, tornados en el Medio Oeste, ventiscas en el norte), la preparación es clave. Todo adulto mayor debería tener un plan de emergencia personal. Los elementos clave incluyen:

- **Plan de evacuación:** Sabe cómo evacuarías y a dónde irías si se te indicara que abandonarás tu casa. Si no conduces, organiza el transporte con antelación a través de un familiar, un vecino o un recurso comunitario. Si tienes una mascota, asegúrate de que tu plan de evacuación incluya provisiones para ella. No todos los refugios aceptan mascotas, pero muchas comunidades cuentan con refugios o acogidas que aceptan mascotas. Lleva un plan escrito y compártelo con la familia o un amigo para que otros sepan a dónde planeas ir.
- **Kit de emergencia:** Haz aprovisionamiento de suministros para desastres. Un kit básico de emergencia debería incluir elementos como:
 - Una linterna y pilas extra,
 - Una radio alimentada por pilas,
 - Un botiquín,
 - Un suministro de agua de 3 días o más: la regla general es un galón por persona al día.
 - Alimentos no perecederos,
 - Medicamentos necesarios con una lista de lo que tomas,
 - Gafas y pilas para audífonos,
 - Y documentos importantes que pueden incluir copias de su identificación, pólizas de seguro, información médica. CONSEJO: Guárdelos en bolsas impermeables.
 - No olvide el efectivo en pequeñas denominaciones, ya que los cajeros automáticos pueden no funcionar en caso de corte de luz, y los cargadores o baterías de respaldo para teléfonos móviles.
 - Si utilizas equipos médicos que funcionan con energía, como un concentrador de oxígeno, regístrate con tu compañía eléctrica para la restauración prioritaria y ten una fuente de energía de respaldo o una alternativa manual si es posible.
 - Actualiza tu kit periódicamente y revisa las fechas de caducidad de alimentos y medicamentos.
- **Preparativos para el hogar:** Graba un vídeo de tu casa antes de un desastre para registrar todos tus bienes y, dependiendo de la amenaza, refuerza tu hogar. Para huracanes, instala contraventanas contra tormentas o contrachapado precortado para ventanas, poda árboles por seguridad y aprende a cortar los servicios. En las zonas de incendios forestales, despeja la maleza lejos de tu casa. En zonas de tornados, identifica una habitación interior segura o un refugio contra tormentas. Pasos sencillos como instalar protectores contra sobretensiones o una bomba de sumidero con batería de respaldo pueden mitigar daños. Además, revisa tu cobertura de seguro antes de que ocurra un desastre: asegúrate de que tu póliza de hogar o de inquilino esté actualizada y cubra los riesgos relevantes.

Las pólizas estándar normalmente no cubren inundaciones, por lo que puede que necesites una póliza de seguro aparte si vives en una zona propensa a inundaciones. Si vives en una zona sísmica, considera un seguro contra terremotos o medidas de rehabilitación. El coste de un seguro adecuado es mucho menor que la ruina financiera que podría causar un desastre si tienes un seguro insuficiente.

- **Recursos comunitarios:** Familiarízate con los sistemas locales de alerta de emergencia. Muchas zonas tienen sistemas automáticos de aviso por teléfono o mensajes de texto a los que puedes suscribirte. Conoce la ubicación de los refugios y centros de refrigeración o calefacción más cercanos. Si tienes una discapacidad, problemas de movilidad o dispositivos médicos, algunas comunidades permiten registrarte con antelación para que los servicios de emergencia estén informados y puedan ayudarte en la evacuación. También es recomendable llevar una lista de contactos de emergencia en tu cartera y kit de emergencia.

PREPARACIÓN FINANCIERA

Los desastres suelen ir acompañados de gastos no planificados: estancias en hoteles, compra de gasolina para evacuar, compra de generadores, sustitución de comida podrida o pago de franquicias del seguro para reparaciones. Es recomendable mantener a mano algunos ahorros de emergencia. Incluso una tarjeta de crédito con crédito disponible puede servir como un colchón financiero a corto plazo. Sin embargo, evita depender únicamente del crédito si puedes, ya que los intereses se acumulan. Procura tener un fondo de emergencia. Los documentos importantes como pólizas de seguro, números de cuenta bancaria e identificaciones deben almacenarse de forma segura. Considera subir copias digitales a un almacenamiento en la nube seguro o tener una caja de documentos impermeable. Esto facilita la presentación de reclamaciones y el acceso a fondos si se destruyen los originales.

Tras la crisis inmediata, puede que necesites seguir los pasos de alivio y recuperación:

TRAS EL DESASTRE: BUSCANDO AYUDA Y TOMANDO DECISIONES

- **Seguridad y necesidades inmediatas:** Primero, asegúrate de estar a salvo y de cubrir tus necesidades básicas, como el refugio, la comida y la atención médica. La gestión local de emergencias u organizaciones como la Cruz Roja suelen establecer refugios y proporcionar asistencia de emergencia. Utiliza tus redes personales y no dudes en pedir ayuda a familiares o amigos.

- **Asistencia federal/estatal en caso de desastres:** En desastres mayores, el gobierno puede declarar zona federal de desastre, poniendo a disposición diversas formas de ayuda. La Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) ofrece subvenciones para viviendas temporales, reparaciones en viviendas y otras necesidades no cubiertas por el seguro. Puedes solicitar la ayuda de FEMA por teléfono o en línea (1-800-621-3362 o [DisasterAssistance.gov](https://www.disasterassistance.gov)). La ayuda de FEMA normalmente no es suficiente para recuperarte, pero puede ayudarte a proporcionar una red de seguridad. La Administración de Pequeñas Empresas (SBA) también concede préstamos de bajo interés por desastres a propietarios e inquilinos por pérdidas no totalmente cubiertas por el seguro; estos préstamos pueden ayudar a reparar o reemplazar viviendas, coches y pertenencias. Estos préstamos deben ser devueltos, pero las condiciones son favorables. Además, pueden estar disponibles programas estatales y locales. Consulta si hay algún fondo de ayuda creado por el estado o la comunidad local. No pierdas los plazos de solicitud – FEMA y SBA tienen plazos de presentación (normalmente dentro de los 60 días posteriores al desastre). Si necesitas ayuda para solicitar, puedes acudir a un Centro de Recuperación ante Desastres en tu zona o llamar a FEMA para pedir ayuda.
- **Alivio de acreedores y pagos:** En un desastre generalizado, muchos bancos, servicios públicos y otros acreedores ofrecen flexibilidad. Contacta con tus acreedores de forma proactiva: los bancos pueden eximirte de las comisiones por retraso o permitirte aplazar los pagos de hipotecas, tarjetas de crédito o préstamos durante un corto periodo si tus ingresos se ven interrumpidos. Las compañías eléctricas podrían suspender las facturas temporalmente. Si no puedes quedarte en tu casa, pide a tu compañía de servicios que suspenda el servicio. La clave es la comunicación: explica tu situación; Te sorprendería la flexibilidad que se te da en una crisis.
- **Utilizar los ahorros para la jubilación como último recurso:** Si no tienes otros recursos financieros, recurrir a tus ahorros para la jubilación podría ser una opción para superar un desastre. De hecho, tras algunos desastres importantes, el Congreso ha aprobado disposiciones especiales que permiten a los supervivientes acceder a sus ahorros para la jubilación. Por ejemplo, permitir retiradas anticipadas sin penalización de 401(k) o IRA hasta ciertos límites para víctimas de desastres, o condiciones favorables de préstamos de planes de jubilación. Antes de retirarte, comprueba si cumples los requisitos para ese alivio y habla con un asesor financiero sobre las consecuencias.

Aunque puede proporcionar dinero rápido, retirar dinero de las cuentas de jubilación tiene impactos a largo plazo: reduces tu futuro colchón y podrías incurrir en impuestos. Los préstamos de tu 401(k) son otra opción en la que te vas pagando a tu vez con el tiempo. Solo úsalas si es necesario y trata de limitar su uso. También puede haber organizaciones benéficas y fondos comunitarios que ofrezcan subvenciones a personas mayores afectadas por desastres, que deberían usarse antes de los fondos de jubilación, si es posible.

- **Reconstrucción y Decisiones de Reubicación:** Una decisión difícil tras un desastre es si reconstruir y reparar o trasladarse. Esto puede depender de la magnitud del daño, tu edad y estado de salud, tu capacidad financiera y si es seguro quedarte. Si reconstruyes, utiliza contratistas con licencia y ten cuidado con las estafas de reparaciones en casa. Desafortunadamente, es común que contratistas fraudulentos intervengan tras desastres, tomen depósitos, hagan trabajos de mala calidad y desaparezcan. Nunca pagues la cantidad total por adelantado por las reparaciones. Es permisible un pago inicial razonable, pero insiste en un contrato y paga a medida que se complete el trabajo. Consulta referencias y verifica licencias a través de la junta de licencias de contratistas de tu estado. FEMA o tu estado pueden tener listas de contratistas verificados. Si un contratista afirma estar certificado por FEMA, ten en cuenta que FEMA no certifica contratistas; eso es una señal de alerta. Si reconstruir no tiene sentido, considera tus opciones para mudarte. Puede haber programas de compra gubernamental en zonas de inundación u otros incentivos para reubicarse. Estas son decisiones importantes: busca consejo en familiares de confianza o en consejeros y no te precipites mientras aún te estás recuperando del trauma.

LISTA DE COMPROBACIÓN: PREPARACIÓN ANTE DESASTRES Y RECUPERACIÓN FINANCIERA

- ✓ **Haz un plan de emergencia:** Redacta un plan de evacuación sencillo que cubra tu ruta, cómo llegarás y a dónde irás. También apunta el número de teléfono de un familiar o amigo que viva fuera de la ciudad: durante un desastre, las líneas telefónicas locales suelen fallar mientras que las llamadas de larga distancia siguen circulando. Si tienes necesidades médicas especiales, contacta con tu agencia local de gestión de emergencias con antelación para registrarte en recibir asistencia.
- ✓ **Prepara un kit de emergencia:** Prepara un kit de suministros para emergencias con al menos tres días, pero preferiblemente de una a dos semanas, de lo esencial.

No olvides incluir copias de identificaciones, una lista actualizada de medicamentos y dosis, y documentos importantes, incluyendo: pólizas de seguro, tarjetas de Medicare/Medicaid e información bancaria sellada en una bolsa impermeable. Si usas ayudas para la audición, la visión o la movilidad, lleva repuestos si es posible.

- ✓ **Revisa la cobertura del seguro:** Al menos una vez al año, revisa tu seguro de hogar o inquilinos. ¿Cubre los riesgos que probablemente enfrentarás? Si estás en una zona de inundación, contrata un seguro contra inundaciones. Ten en cuenta que normalmente hay un periodo de espera de 30 días antes de que entre en vigor. Revisa tus franquicias y asegúrate de tener suficiente cobertura para reconstruir a los costes actuales. Si alquilas, asegúrate de tener un seguro de inquilino para tus pertenencias.
- ✓ **Protege los documentos:** Además de las copias físicas, considera escanear documentos importantes y guardarlos de forma segura en línea (por ejemplo, en almacenamiento en la nube o enviándolos por correo electrónico). De este modo, si se pierden los originales, aún puedes acceder a información como números de póliza, identificación, recetas y detalles de cuentas desde cualquier lugar.
- ✓ **Guarda fondos de emergencia:** Guarda una pequeña cantidad de dinero en casa en un lugar seguro, ya que los cajeros automáticos pueden no funcionar durante los cortes de luz. Además, ten algunos fondos disponibles en tu cuenta corriente o de ahorros para gastos inesperados de desastre. Una tarjeta de crédito con crédito disponible puede servir como respaldo, pero planea pagarla para evitar intereses.
- ✓ **Mantente informado:** Aprende cómo se comunicarán las autoridades locales durante un desastre, por ejemplo, suscríbete a mensajes de alerta comunitaria o recibe una radio meteorológica de la NOAA. Presta atención a las advertencias y no tardes si te dicen que evacúes. Es mejor ser precavido.
- ✓ **Después del desastre – Contacta con la familia:** Ten una estrategia de comunicación. Designa a alguien fuera de la zona a quien todos contacten para comunicar el estado. Los mensajes de texto suelen llegar cuando las llamadas no pueden.

- ✓ **Solicita la ayuda de FEMA con prontitud:** Si tu zona es declarada desastre y tienes daños o pérdidas, solicita ayuda de FEMA lo antes posible (1-800-621-3362 o [disasterassistance.gov](https://www.disasterassistance.gov)). Incluso si tienes seguro, FEMA podría ayudarte con cosas que no cubre el seguro, como el alquiler temporal si tu casa es inhabitable. No hay coste para solicitar ni obligación de aceptar ayuda, así que es recomendable que tu nombre aparezca en el sistema.
- ✓ **Documenta todo:** Haz fotos de los daños y guarda todos los recibos para gastos relacionados con desastres. Esta documentación respaldará reclamaciones de seguros, solicitudes de FEMA o SBA, y deducciones fiscales. Esto ayuda si más adelante surgen disputas o confusiones.
- ✓ **Utiliza fuentes de confianza para obtener ayuda:** Después, puede que necesites ayuda con la retirada de escombros, reparaciones o asesoramiento financiero. Confía en organizaciones consolidadas si es posible, por ejemplo, grupos de voluntarios coordinados por la ciudad o por organizaciones benéficas conocidas. Ten cuidado con los desconocidos que ofrecen servicios puerta a puerta. Está bien decir que necesitas investigar y volver a preguntarles. Los tiempos de desastre sacan lo mejor de muchas personas, pero también de algunos oportunistas.
- ✓ **Cuídate:** En medio de la gestión del papeleo y la propiedad, recuerda cuidar tu salud. No te saltes las necesidades médicas por el desastre. Si te sientes abrumado, busca apoyo. Los centros de recuperación ante desastres suelen contar con consejeros o pueden ponerte en contacto con servicios de asesoramiento en crisis. Apóyate en amigos, familia o comunidades de fe para apoyo emocional mientras te recuperas.

DONACIONES BENÉFICAS INTELIGENTES EN LA JUBILACIÓN

La jubilación puede ser un momento para devolver algo y apoyar causas que te importan. De hecho, las donaciones benéficas tienden a aumentar con la edad. En 2023, los estadounidenses donaron aproximadamente 557.000 millones de dólares a organizaciones benéficas, cifra que superó los 592.000 millones en 2024 a pesar de altibajos económicos. Datos recientes muestran que el donante medio en EE. UU. tiene 64 años y realiza dos donaciones benéficas al año.

Tanto si planeas donar 50 \$ como si tienes 5.000 \$ al año, es importante abordar la donación benéfica de una manera que se ajuste a tu presupuesto y maximice el impacto de tus donaciones. Además, las personas mayores deben estar alertas ante las estafas benéficas que se aprovechan de la buena voluntad. Esta sección ofrece consejos para investigar organizaciones benéficas, elegir formas efectivas de donar y protegerse frente al fraude, junto con consideraciones especiales como posibles beneficios fiscales por donaciones de jubilados.

ELEGIR LA ORGANIZACIÓN BENÉFICA ADECUADA

Con más de 1,8 millones de organizaciones sin ánimo de lucro en EE. UU. , ¿cómo puedes asegurarte de que tu dinero vaya a una organización legítima y eficaz? Quizá quieras empezar identificando causas que estén alineadas con tus valores. Por ejemplo, quizá te importen los veteranos, la educación, las instituciones religiosas o la investigación sanitaria. Una vez que tengas una causa en mente, puedes investigar organizaciones benéficas específicas en ese ámbito. Puedes buscar y encontrar información sobre la misión, los programas y las finanzas de una organización benéfica. Las organizaciones benéficas de prestigio son transparentes sobre cómo utilizan las donaciones. Puedes utilizar herramientas online como Charity Navigator, GuideStar o la BBB Wise Giving Alliance (Give.org) para comprobar las valoraciones y legitimidad de la organización benéfica , los gastos de recaudación de fondos y el impacto. Si buscas una deducción fiscal, verifica que la organización benéfica esté registrada como exenta de impuestos 501(c)(3). El IRS dispone de una base de datos consultable de organizaciones benéficas elegibles. Dedicar unos minutos a investigar puede ayudarte a apoyar a una organización benéfica con un buen historial.

EVITANDO ESTAFAS BENÉFICAS

Lamentablemente, los estafadores suelen hacerse pasar por organizaciones benéficas, especialmente tras desastres naturales o durante las fiestas. Ten cuidado si recibes solicitudes de donación no solicitadas por teléfono, correo electrónico, mensaje de texto o puerta a puerta. Las señales de advertencia de una estafa incluyen: tácticas de alta presión (por ejemplo, "¡Dona inmediatamente o se perderán vidas!"); solicitudes de donaciones mediante transferencia bancaria, tarjeta regalo o efectivo; o una persona que no pueda proporcionar detalles sobre la misión de la organización benéfica ni sobre cómo se utilizarán los fondos. Los estafadores pueden usar nombres que suenan a organizaciones benéficas conocidas para confundirte. Comprueba siempre de nuevo buscando por tu cuenta la página web oficial o el número de teléfono de la organización benéfica; no utilices la información de contacto proporcionada por una persona que llama al azar, un correo electrónico o un mensaje de texto. Si donas online, asegúrate de estar en la web legítima de la organización (busca "https" y verifica la URL). La Comisión Federal de Comercio (FTC, por sus siglas en inglés) recomienda nunca donar en efectivo, tarjetas regalo o transferencias bancarias. Las organizaciones benéficas legítimas aceptan formas de pago rastreables y no te presionarán. Si sospechas de una estafa o fraude, puedes denunciarlo a los responsables de organizaciones benéficas estatales o a la FTC. Recuerda que está bien decir que no o tomarte un tiempo para pensar. La generosidad es maravillosa, pero la generosidad inteligente te protege.

CONSIDERACIONES FISCALES

Tras los cambios de la ley fiscal estadounidense de 2017, menos personas detallan las deducciones en sus declaraciones de impuestos. En su lugar, la mayoría de los contribuyentes utilizan la deducción estándar más alta. Usar la deducción estándar significa que muchos jubilados no obtendrán una deducción fiscal adicional por donaciones en efectivo a menos que sus gastos totales detallados superen la deducción estándar. Si tienes inclinación caritativa y tus donaciones más otras deducciones están cerca de ese umbral, agrupar donaciones (por ejemplo, dar dos años en un año) podría permitirte detallar el año en que hiciste tus donaciones. Siempre guarda documentación de tus donaciones y consulta a un asesor fiscal si no tienes claro cómo maximizar el impacto de las donaciones benéficas en tu factura fiscal y si buscas estrategias fiscales específicas y personalizadas.

LISTA DE COMPROBACIÓN: DONACIONES INTELIGENTES PARA LA CARIDAD

- ✓ **Identifica tus causas:** Reflexiona sobre los temas u organizaciones que más te importan. Enfoca tu donación donde realmente te importa, ya sea en tu lugar de culto, tu alma mater, en la investigación de enfermedades o en la ayuda a tu comunidad local.
- ✓ **Investiga antes de donar:** Antes de donar a cualquier organización benéfica, especialmente a una nueva, haz una rápida consulta en Charity Navigator, el Give.org de BBB o la búsqueda de organizaciones benéficas del IRS. Confirma el nombre de la organización benéfica, su situación fiscal y cuánto se destinan las donaciones a programas frente a los gastos generales. Una organización benéfica legítima nunca dudará en proporcionar información.
- ✓ **Establece un presupuesto:** Decide cuánto puedes permitirte aportar cada año sin poner en riesgo tus propias finanzas. Puede ser un porcentaje de tus ingresos o una cantidad fija. Considera reservar esa cantidad en una "cuenta de donación" separada para que sea clara e intencionada. También podrías considerar tener una cuenta de ahorro de emergencia y considerar qué es lo que tiene sentido para ti.
- ✓ **Lleva registros:** Asegúrate de guardar recibos o cartas de acuse de recibo para todas las donaciones y consulta con el IRS o con un profesional fiscal para asegurarte de que sigues las directrices fiscales vigentes. Para cualquier donación individual de 250 dólares o más, necesitas un reconocimiento escrito de la organización benéfica para una deducción fiscal. Llevar un buen registro también te ayuda a controlar tus donaciones en relación con tu presupuesto.
- ✓ **Mantente alerta ante estafas:** Si recibes una llamada, correo electrónico o mensaje pidiendo una donación, pausa. No des información de pago en el acto. Pide al que llama que te envíe la información por correo. Verifica de forma independiente que la organización benéfica sea legítima. Ten especial cuidado tras desastres naturales o durante las fiestas, cuando las estafas se disparan. Cuando dones online, escribe tú mismo la dirección web de la organización (no hagas clic en enlaces aleatorios). Ten en cuenta que los estafadores pueden hacerse pasar por la voz de familiares o intentar establecer vínculos personales contigo a través de diversos canales de comunicación. Si algo no te parece bien, confía en tu instinto.



Revisa y actualiza a los beneficiarios: Si las organizaciones benéficas forman parte de tu plan de legado, revisa periódicamente cualquier legado o designación de beneficiarios para ellas (en testamentos, seguros o IRAs), ya que las cosas pueden cambiar con el paso del tiempo. Las organizaciones pueden cambiar o disolverse; Asegúrate de que las donaciones previstas sigan reflejando tus intenciones y que la información de la organización benéfica esté actualizada.



Involucra a tu familia (opcional): Las donaciones benéficas pueden ser una actividad familiar gratificante. Podrías hablar de las causas que apoyas con tus hijos adultos u otros familiares, y quizá quieras considerar hacer donaciones en honor a tus nietos para inculcar el valor de la generosidad. Solo asegúrate de que sea tu decisión y que lo que decidas hacer se adapte a tus necesidades y situación.

Nunca dejes que nadie te presione para que dones.

PLANIFICACIÓN PARA LO INESPERADO

A pesar de una planificación y preparación cuidadosas, ciertos acontecimientos vitales pueden generar emergencias financieras inesperadas y obligaciones económicas. Ya sea por la pérdida repentina de un familiar o ser querido, el fin de un matrimonio o pareja, una pérdida inesperada de empleo u otro ingreso, un diagnóstico de enfermedad, una condición de salud con discapacidad o una lesión, una emergencia nacional o local más amplia, o una reparación imprevista de un electrodoméstico o coche, contar con recursos para afrontar estos eventos no planificados puede ayudar a apoyar la resiliencia financiera y emocional general. La Oficina de Protección Financiera del Consumidor (CFPB, por sus siglas en inglés) proporciona información y orientación sobre cómo crear un fondo de emergencia.

HERRAMIENTAS Y RECURSOS PARA SOCIOS COMUNITARIOS

Cómo ofrecer educación financiera a personas mayores

Empoderar a los adultos mayores para que tomen decisiones financieras informadas no se trata solo de información, sino también de cómo se transmite esa información. Muchas personas mayores se enfrentan a barreras como la falta de acceso a internet, discapacidades cognitivas o físicas, o sentirse abrumados por decisiones complejas. Los profesionales financieros y las organizaciones comunitarias necesitan estrategias efectivas para llegar a este público. Afortunadamente, existen una variedad de métodos y recursos para proporcionar educación financiera y apoyo a la toma de decisiones oportuno y relevante a los adultos mayores y sus cuidadores.

HERRAMIENTAS Y TECNOLOGÍA INTERACTIVAS

La era digital ofrece herramientas potentes como calculadoras online, guías interactivas, vídeos e incluso juegos para ayudar a explicar conceptos financieros. Por ejemplo, la SSA ofrece estimadores de prestaciones en línea y herramientas de "preparación para la jubilación". El CFPB dispone de una variedad de recursos interactivos para la seguridad financiera en la vida adulta. Estas herramientas permiten a los usuarios introducir datos personales (edad, ahorros, etc.) y obtener información personalizada. Además, los vídeos educativos cortos o los cuestionarios pueden simplificar temas como la inscripción en Medicare o la prevención del fraude en personas mayores. Además, algunas personas mayores pueden tener discapacidades que dificultan el uso de ordenadores o smartphones. Por lo tanto, al promocionar herramientas online, asegúrate de que sean fáciles de usar (por ejemplo, opciones en letra grande, funciones de audio) y que provengan de fuentes fiables. Es recomendable recomendar sitios oficiales o no comerciales (como .gov u organizaciones sin fines de lucro conocidas), para que los usuarios no se dejen engañar por discursos de venta disfrazados de herramientas.

Muchos mayores son expertos en tecnología (o tienen familiares que pueden ayudarles a usar la tecnología), pero no todos se sienten cómodos en línea y puede que no usen smartphones. Reconoce las limitaciones: Para el aproximadamente 25% de los estadounidenses de 65 años o más que no usan internet, estos métodos alternativos como las líneas telefónicas y los materiales en papel son fundamentales. Para los mayores que necesitan tecnología asistencial, considera derivarlos al programa estatal de la Ley de Tecnología Asistencial, que puede prestar tecnología asistencial y puede ofrecer préstamos sin intereses para que puedan adquirir su propia tecnología asistencial.

GUÍAS IMPRESAS Y LITERATURA

Los folletos impresos, folletos y hojas de trabajo tradicionales siguen siendo muy efectivos para muchas personas mayores. Agencias como la CFPB y la SSA publican guías fáciles de leer y, a menudo gratuitas, sobre temas como "Planificación de la jubilación" o "Medicare y Tú". Las bibliotecas, centros de mayores y organizaciones sin fines de lucro pueden mantener un stock de estas publicaciones para repartir. Algunos enfoques innovadores incluyen los manteles individuales de educación financiera, como los desarrollados por el CFPB, que transmiten consejos en formato visual para su uso en los lugares de comida. Las listas de verificación y las hojas de trabajo son herramientas impresas especialmente útiles; por ejemplo, una lista de verificación de inscripción a Medicare o una hoja de trabajo de investigación benéfica permiten a los mayores seguir procesos paso a paso a su propio ritmo. La clave es usar fuentes grandes, lenguaje claro y ejemplos relevantes en cualquier material impreso. Evita la jerga y define los términos necesarios. Un glosario de términos financieros comunes puede ser útil. Los espacios en blanco y las viñetas mejoran la legibilidad.

ASESORAMIENTO Y ASESORAMIENTO INDIVIDUAL

El asesoramiento personalizado suele ser el estándar de oro para decisiones complejas. Muchos adultos mayores se benefician de hablar sobre su situación con una persona conocedora.

Existen varios servicios de asesoramiento gratuitos o de bajo coste:

- Programas Estatales de Asistencia para el Seguro de Salud (SHIPs): Estos ofrecen asesoramiento gratuito e imparcial de Medicare en todos los estados. Los orientadores, que suelen ser voluntarios, pueden ayudar a los beneficiarios a entender sus opciones de Medicare y asistir con el papeleo de inscripción.

- Representantes de la Administración del Seguro Social: Las oficinas locales de la SSA, o la línea telefónica de la SSA, pueden ofrecer orientación sobre cuestiones relacionadas con las reclamaciones del Seguro Social. Aunque no ofrecen asesoramiento financiero personalizado, pueden explicar cómo funcionan las prestaciones, calcular diferentes escenarios y asegurarse de que los adultos mayores conozcan todos los beneficios a los que tienen derecho.
- Consejeros de la Vivienda: El Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) apoya una red de agencias de asesoramiento en vivienda. Estos consejeros pueden asesorar a las personas mayores sobre opciones de vivienda, impagos, ejecuciones hipotecarias, problemas de crédito y presupuestación para reparaciones del hogar. Estas agencias pueden encontrarse en la página web del HUD o llamando a su línea directa al 800-569-4287 (202-708-1455 TTY).
- Asesores/planificadores financieros sin ánimo de lucro: Las organizaciones que ofrecen servicios de asesoramiento financiero, algunos de los cuales están orientados a personas mayores, pueden ofrecer planificación financiera pro-bono para personas mayores de ingresos bajos a moderados. Estas sesiones pueden ayudar con la elaboración de presupuestos para la jubilación, la gestión de deudas o la búsqueda de beneficios públicos.
- Abogados de derecho de personas mayores: Aspectos legales como la planificación patrimonial, la planificación de cuidados a largo plazo y el fraude a personas mayores se tratan mejor con un abogado especializado en derecho de mayores. Muchas comunidades cuentan con organizaciones de asistencia legal o líneas de ayuda legal para mayores que ofrecen asesoramiento gratuito o con escalas ajustables. Cuestiones complejas, como la elegibilidad para Medicaid o la gestión del dinero de otra persona bajo un poder notarial, suelen requerir este nivel de experiencia.
- Centros para la Vida Independiente (CIL, por sus siglas en inglés): Los CIL son organismos comunitarios sin fines de lucro con personas con discapacidad que ofrecen servicios de vida independiente, incluyendo asesoramiento entre iguales, formación en habilidades y defensa de sistemas. Para las personas mayores con discapacidad, pueden proporcionar información valiosa sobre la vida cotidiana, consideraciones económicas e incluso ayuda en la planificación de emergencias.

Es importante que las personas mayores sepan cómo evaluar las credenciales y la fiabilidad de un profesional. Anímalos a hacer preguntas sobre las calificaciones (CFPB tiene una guía llamada "Conoce a tu asesor financiero") y a evitar a cualquiera que garantice resultados o promueva productos de forma agresiva. Recuerda a los mayores que los asesores fiduciarios son preferibles. Si la compensación de un asesor no está clara, eso es una señal de alerta. Una rápida consulta en BrokerCheck de FINRA o en la base de datos de asesores de la SEC puede revelar cualquier problema disciplinario.

TALLERES Y EVENTOS COMUNITARIOS

Aprender en grupo puede ser motivador y reducir la intimidación. Muchas organizaciones comunitarias organizan talleres de educación financiera para personas mayores. Por ejemplo, las bibliotecas públicas suelen organizar seminarios sobre temas como evitar estafas, los conceptos básicos de la inversión o la planificación patrimonial, a menudo con expertos voluntarios o colaboraciones con grupos de expertos. Los centros de mayores o comunidades religiosas también pueden organizar clases de "aptitud financiera". Un programa destacado es "Money Smart for Older Adults", un currículo gratuito desarrollado por la Federal Deposit Insurance Corporation (FDIC) y CFPB que conciencian sobre cómo prevenir la explotación financiera de personas mayores. Ponentes formados, como personal de cooperativas de crédito o agentes de extensión, imparten este taller en comunidades de todo el país. Otro ejemplo es el programa Savvy Saving Seniors del National Council on Aging, una serie de educación financiera para formar a los formadores diseñada específicamente para adultos mayores. Estos talleres pueden abarcar temas desde presupuestos básicos hasta directivas anticipadas y suelen ofrecerse a través de agencias locales sobre envejecimiento u organizaciones sin ánimo de lucro.

UTILIZANDO REDES DE EMPLEADORES Y JUBILADOS

Para los mayores que aún trabajan o se han jubilado recientemente, los empleadores pueden ser un canal de acceso a la educación financiera. Muchas empresas organizan seminarios previos a la jubilación o colaboran con programas de bienestar financiero para educar a sus empleados mayores sobre la planificación de la jubilación, la Seguridad Social, Medicare, 401(k) y otras distribuciones de cuentas de jubilación. Si eres empleador o profesional de RRHH, ofrecer este tipo de talleres no solo ayuda a los empleados, sino que también fomenta la buena voluntad. Para los jubilados, algunas empresas grandes u organismos gubernamentales tienen asociaciones o boletines de jubilados.

Estos pueden difundir pistas, como recordatorios sobre las fechas de inscripción en Medicare o alertas de fraude sobre las últimas estafas dirigidas a personas mayores. Los sindicatos, asociaciones profesionales o grupos de antiguos alumnos también pueden organizar eventos educativos para sus miembros retirados.

FAMILIA, AMIGOS Y CUIDADORES

A menudo, la primera línea de ayuda para una persona mayor es un familiar o amigo. Los hijos adultos, por ejemplo, pueden desempeñar un papel importante ayudando a los padres con las finanzas. Sin embargo, los propios familiares pueden carecer de conocimientos específicos. ¡Medicare es complicado incluso para los bien informados! Anima a los mayores a llevar a un amigo o familiar de confianza a los talleres. Además, forma a los cuidadores familiares para detectar señales de alerta de fraude o declive económico. Acciones sencillas, como mantener conversaciones regulares sobre dinero, pueden desestigmatizar el tema y ayudar a las familias a detectar problemas a tiempo.

LISTA DE COMPROBACIÓN: DIFUNDIR LA EDUCACIÓN FINANCIERA A LOS ADULTOS MAYORES

- ✓ **Aprovecha mensajeros de confianza:** Los adultos mayores son más propensos a interactuar si la información proviene de alguien en quien confían, ya sea una organización conocida, su banco, un líder religioso o un compañero. Al planificar la divulgación, considera asociarte con organizaciones e individuos que tengan credibilidad entre los mayores, como un centro local de mayores o una personalidad conocida de televisión o radio que pueda defender la causa y haya sido evaluada.
- ✓ **Utiliza lenguaje claro:** Ya sea hablado o escrito, utiliza un lenguaje claro y sin jerga. Define términos en palabras cotidianas, comprueba la legibilidad y, en general, busca un nivel de lectura de 6° a 8° sin tener información adicional específica sobre el público. Incluir ayudas visuales: Muchos mayores procesan la información de forma visual. Utiliza grandes gráficos, diagramas e imágenes en presentaciones o folletos. Asegúrate de que cualquier imagen tenga alto contraste (letras oscuras sobre fondo claro) y no esté saturada.
- ✓ **Interactivo y práctico:** Siempre que sea posible, haz que el aprendizaje sea interactivo. Esto podría ser un juego de preguntas, por ejemplo: "Bingo Financiero" con términos como "FRA" o "401(k)" y definiciones discutidas, o ejercicios prácticos como rellenar juntos un formulario de inscripción de tarjeta de Medicare o practicar cómo navegar por el sitio de búsqueda de planes de Medicare. La interacción mejora la retención y puede ser más agradable.

- ✓ **Repite y refuerza la situación:** No des por hecho que una sola sesión es suficiente. Ofrece talleres de actualización o reuniones individuales de seguimiento. Utiliza boletines o correos electrónicos para enviar periódicamente "consejos del mes" que refuercen puntos clave (por ejemplo, "Es octubre – la inscripción abierta de Medicare empieza pronto, esto es lo que hay que hacer..."). La repetición ayuda a la memoria, especialmente en quienes experimentan un leve deterioro cognitivo.
- ✓ **Aborda las barreras:** Identifica qué podría impedir que una persona mayor acceda a la información financiera y aborda la situación. Si el transporte es un problema, ¿puedes llevar el seminario a su residencia de adultos mayores u ofrecerte a llevarlos? Si la audición es un problema, asegúrate de que haya sistemas de sonido o bucles auditivos disponibles. Si la visión es mala, proporciona versiones en letra grande o incluso en audio de los materiales. Si alguien no es experto en tecnología, emparéjalo con un voluntario que pueda sentarse con él frente al ordenador.
- ✓ **Fomenta las preguntas y el diálogo:** Crea un ambiente donde ninguna pregunta sea "tonta". Muchos mayores pueden sentirse avergonzados por las lagunas en sus conocimientos financieros. Anímalos a hacer preguntas; a menudo, la pregunta de una persona beneficia a todo el grupo. En situaciones individuales, utiliza preguntas abiertas para sacar de relieve las dudas; por ejemplo: "¿Qué parte de este proceso de Medicare te preocupa más?". Escucha más de lo que hablas: entender su perspectiva te ayudará a adaptar la orientación.
- ✓ **Promociona los programas disponibles:** Asegúrate de que los adultos mayores estén al tanto de los recursos existentes. Por ejemplo, anuncia la línea de fraude del Comité de Envejecimiento del Senado (1-855-303-9470) para denunciar estafas, o el Localizador de Atención a Mayores (1-800-677-1116), que puede conectarlos con servicios locales. Las personas mayores de bajos ingresos pueden beneficiarse de destacar programas disponibles como la ayuda alimentaria o la ayuda para servicios públicos. Un enfoque holístico de la educación financiera incluye conectar a las personas con beneficios que puedan aliviar la presión financiera.

- ✓ **Empoderar a los cuidadores:** Si hay familiares o cuidadores involucrados, inclúyelos, con el permiso del mayor. Proporcionales materiales y consejos sobre cómo apoyar a la persona mayor sin sobrellevar. Fomenta la colaboración respetuosa, por ejemplo, un hijo ayudando a mamá a configurar el pago automático de facturas, pero que la madre siga revisando las facturas y manteniéndose al mando. Ofrece orientación sobre herramientas legales, como un poder notarial, si resultan necesarias, enfatizando que deben establecerse mientras el superior sea competente.
- ✓ **Retroalimentación y mejora continua:** Solicita opiniones de los participantes. Una simple encuesta o una revisión informal puede revelar qué fue más útil y qué faltó. Utiliza ese feedback para mejorar futuras sesiones o ediciones de tus materiales. Mantenerse receptivo a sus necesidades es clave para que la educación financiera sea realmente eficaz.

Al emplear una combinación de estos métodos de imposición, podemos asegurar que el conocimiento financiero crítico llegue a los adultos mayores en un formato que les conecte con ellos. El resultado es una población mayor más segura, menos temerosa y mejor preparada para tomar decisiones que protejan y hagan crecer sus ahorros hasta la jubilación.

Conclusión

La educación financiera y la toma de decisiones informada son herramientas poderosas para que los adultos mayores aseguren su bienestar en la jubilación. Las decisiones sobre el Seguro Social, Medicare, el ahorro para la jubilación, las donaciones benéficas, la vivienda y la preparación ante desastres son profundamente personales, pero con la información adecuada, se convierten en oportunidades en lugar de obstáculos. Esta guía ofrece una visión completa de cada una de estas áreas, junto con consejos prácticos, listas de comprobación y recursos para apoyar la concienciación y la toma de decisiones.

Recuerda que planificar con antelación es clave. Siempre que sea posible, no esperes a que una crisis, como un susto sanitario o un desastre natural, te obligue a tomar una decisión. Explora tus opciones desde el principio, ya sea la edad en la que solicitarás el Seguro Social o la forma en que adaptarás tu hogar para la edad. Utiliza la gran cantidad de recursos gratuitos---incluyendo agencias gubernamentales, organizaciones sin ánimo de lucro, expertos comunitarios y herramientas online--- para ayudarte a tomar estas decisiones.

Mantenerse financieramente seguro en la jubilación es un proceso continuo. Los mercados cambian, las leyes cambian y tus propias circunstancias pueden cambiar. Mantente informado: incluso si lees noticias financieras para jubilados periódicamente o asistes a un taller anual, puedes mantenerte al día. Si algo te parece confuso, haz preguntas.

Por último, comparte lo que has aprendido y asegúrate de confiar en información y asesores de confianza. Si encuentras una estrategia o recurso especialmente útil, difunda la palabra a tus amigos. Por el contrario, advertir a otros y reportar estafas que hayas encontrado puede evitar sufrimientos. Juntos, las personas mayores y quienes las cuidan pueden fomentar una cultura de decisiones financieras inteligentes y resiliencia.

Proteger tu ahorro, en última instancia, consiste en proteger tu independencia, dignidad y tranquilidad. Al tomar las riendas de estas importantes decisiones financieras, estás invirtiendo en una jubilación más segura y agradable para ti y tus seres queridos.

NOTAS FINALES

• Introducción

- <https://www.federalreserve.gov/publications/2023-economic-well-being-of-us-households-in-2022-retirement-investments.htm>
- <https://www.aarp.org/money/retirement/how-much-money-do-you-need-to-retire/>
- <https://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10024.pdf>

• Reclamar tus prestaciones del Seguro Social

- <https://www.ssa.gov/news/press/factsheets/basicfact-alt.pdf>
- <https://www.ssa.gov/benefits/retirement/planner/agereducti.html>
- <https://www.ssa.gov/benefits/retirement/planner/agereducti.html>
- <https://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10147.pdf>
- <https://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10147.pdf#:~:text=77,and%20most%20women%20live%20longer>
- <https://www.ssa.gov/pubs/EN-05-10035.pdf>
- <https://www.ssa.gov/faqs/en/questions/KA-01921.html>
- <https://www.ssa.gov/faqs/en/questions/KA-01921.html>
- <https://www.ssa.gov/benefits/retirement/planner/whileworking.html>
- <https://www.cdc.gov/media/releases/2024/s0716-Adult-disability.html>
- <https://www.nationaldisabilityinstitute.org/reports/extra-costs-living-with-disability/#:~:text=Researchers%20estimate%20that%20households%20containing,a%20member%20with%20a%20disability>
- <https://www.ssa.gov/cola/>
- <https://www.ssa.gov/myaccount/>
- <https://www.ssa.gov/benefits/calculators/>
- <https://www.financialplanningassociation.org/learning/publications/journal/DEC25-social-security-claiming-decision-married-couples-OPEN>
- <https://www.ssa.gov/blog/en/posts/2025-05-22.html>

• Cómo inscribirse en Medicare y elegir la cobertura médica

- <https://www.hhs.gov/answers/medicare-and-medicaid/who-is-eligible-for-medicare/>
- <https://www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/when-can-i-sign-up-for-medicare>
- <https://data.cms.gov/summary-statistics-on-beneficiary-enrollment/medicare-and-medicaid-reports/medicare-monthly-enrollment>
- <https://data.cms.gov/summary-statistics-on-beneficiary-enrollment/medicare-and-medicaid-reports/medicare-monthly-enrollment>
- <https://www.cms.gov/newsroom/fact-sheets/2026-medicare-parts-b-premiums-deductibles>
- <https://www.cms.gov/newsroom/fact-sheets/2026-medicare-parts-b-premiums-deductibles>
- <https://www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/when-does-medicare-coverage-start>
- <https://www.medicare.gov/basics/costs/medicare-costs/avoid-penalties>
- <https://www.ncoa.org/article/a-closer-look-at-the-medicare-general-enrollment-period/>

- <https://www.medicare.gov/basics/costs/medicare-costs/avoid-penalties>
- <https://www.aarp.org/pri/topics/health/coverage-access/millions-pay-medicare-late-enrollment-penalties-missing-deadline>
- <https://www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/when-does-medicare-coverage-start>
- <https://www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/when-does-medicare-coverage-start>
- <https://www.advocator.com/blog/staying-alert-protect-your-personal-information-in-an-age-of-rampant-medicare-fraud-and-scams/>
- <https://www.medicare.gov/basics/reporting-medicare-fraud-and-abuse>
- <https://www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/before-65>
- <https://www.medicare.gov/basics/costs/medicare-costs/avoid-penalties>

• Cómo convertir tus cuentas de ahorro para la jubilación en ingresos vitalicios

- <https://www.cbsnews.com/news/how-much-will-a-100000-annuity-pay-per-month/>
- <https://www.aarp.org/money/retirement/in-plan-annuity-401k-planning/>
- <https://401kspecialistmag.com/workers-plan-sponsors-split-on-market-outlook-and-retirement-income/>
- <https://www.napsa-now.org/wp-content/uploads/2013/06/FACT-SHEET-Elder-Financial-Abuse-Annuity-and-Living-Trusts-Scams.pdf>
- <https://www.justice.gov/usao-edtn/pr/indictment-charges-former-insurance-and-annuities-salesman-establishing-fictional>
- <https://consumer.ftc.gov/all-scams/scams-against-older-adults>
- <https://www.ablenrc.org/what-is-able/what-are-able-accounts/#:~:text=An%20ABLE%20account%20is%20a%20savings%20and,they%20have%20%E2%80%9Cmarked%20and%20severe%E2%80%9D%20functional%20limitations>

• Envejecer en casa, reducir espacio o mudarse: decisiones sobre vivienda en la vida adulta

- <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/research/topics/livable-communities/housing/2024-home-community-preferences-report.doi.10.26419-2fres.00831.001.pdf>
- <https://www.aarp.org/pri/topics/livable-communities/housing/2024-home-community-preferences/>
- https://www.jchs.harvard.edu/sites/default/files/reports/files/Harvard_JCHS_Housing_Americas_Older_Adults_2023.pdf
- <https://www.aarp.org/money/personal-finance/downsize-home-in-retirement/>
- <https://www.va.gov/housing-assistance/disability-housing-grants/>
- https://www.builderonline.com/data-analysis/generational-shifts-reshape-u-s-housing-market-zonda_o
- <https://www.nar.realtor/magazine/real-estate-news/flexing-their-equity-baby-boomers-are-driving-the-housing-market>
- <https://www.irs.gov/taxtopics/tc701>

NOTAS FINALES

- <https://www.hud.gov/hud-partners/housing-national-agencies>
- <https://www.ncoa.org/aging-in-place/>
- <https://www.aarp.org/livable-communities/housing/info-2020/homefit-guide>
- <https://www.caregiver.org/resource/downsizing-home-checklist-caregivers/>
- **Preparación y respuesta ante desastres naturales**
 - [https://www.climate.gov/news-features/blogs/beyond-data/2024-active-year-us-billion-dollar-weather-and-climate-disastersdisasters#:~:text=Adding%20the%2027%20events%20of,403%20events%20exceeds%20\\$2.915%20trillion.](https://www.climate.gov/news-features/blogs/beyond-data/2024-active-year-us-billion-dollar-weather-and-climate-disastersdisasters#:~:text=Adding%20the%2027%20events%20of,403%20events%20exceeds%20$2.915%20trillion.)
 - <https://www.biggestuscities.com/city/new-orleans-louisiana>
 - <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/survival-kit-supplies.html#:~:text=Water:%20one%20gallon%20per%20person,Family%20and%20emergency%20contact%20information>
 - <https://www.fema.gov/assistance/individual/housing>
 - <https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/disasters-and-emergencies/start-recovering-and-rebuilding-your-financial-life/>
 - <https://www.irs.gov/newsroom/disaster-relief-frequent-asked-questions-retirement-plans-and-iras-under-the-secure-20-act-of-2022#:~:text=Expanded%20distribution%20and%20tax%20relief,with%20respect%20to%20such%20distributions.>
 - <https://www.ready.gov/kit>
 - <https://www.fema.gov/assistance/individual/housing>
- **Donaciones Benéficas Inteligentes en la jubilación**
 - <https://www.nptrust.org/philanthropic-resources/charitable-giving%20statistics>
 - <https://www.nptrust.org/philanthropic-resources/charitable-giving-statistics/#:~:text=of%20total%20giving.%C2%B9>
 - <https://www.nptrust.org/philanthropic-resources/charitable-giving-statistics/>
 - <https://www.charitynavigator.org/>
 - <https://www.guidestar.org/>
 - <https://give.org/>
 - <https://www.irs.gov/charities-non-profits/tax-exempt-organization-search>
 - <https://consumer.ftc.gov/features/donating-safely-avoiding-scams>
 - <https://reportfraud.ftc.gov/>
 - <https://taxpolicycenter.org/briefing-book/how-did-tcja-change-standard-deduction-and-itemized-deductions>
 - <https://www.charitynavigator.org/donor-basics/giving-and-taxes/donation-bunching/>
 - <https://www.charitynavigator.org/>
 - <https://give.org/>
 - <https://www.irs.gov/charities-non-profits/search-for-tax-exempt-organizations>
 - <https://www.irs.gov/charities-non-profits/charitable-organizations/charitable-contributions-written-acknowledgments>
 - <https://www.ncoa.org/article/top-5-financial-scams-targeting-older-adults/>
 - <https://www.consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/>
- **Herramientas y Recursos Para Socios Comunitarios**
 - <https://www.ssa.gov/policy/docs/rsnotes/rsn2016-03.html>
 - <https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/educator-tools/resources-for-older-adults/financial-security-as-you-age/>
 - <https://www.pewresearch.org/short-reads/2021/04/02/7-of-americans-dont-use-the-internet-who-are-they/>
 - <https://at3center.net/state-at-programs/>
 - <https://www.medicare.gov/medicare-and-you>
 - <https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/educator-tools/resources-for-older-adults/money-smart-for-older-adults/>
 - <https://www.hud.gov/stat/sfh/housing-counseling>
 - https://acl.gov/programs/aging-and-disability-networks/centers-independent-living#:~:text=The%20programs%20are%20based%20on%20the%20belief,Peer%20counseling%20*%20Individual%20and%20systems%20advocacy.
 - <https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/know-your-financial-adviser/>
 - <https://brokercheck.finra.org/>
 - <https://adviserinfo.sec.gov/>
 - <https://www.webjunction.org/events/webjunction/financial-literacy-near-retirement.html>
 - <https://www.fdic.gov/consumer-resource-center/money-smart-older-adults>
 - <https://www.ncoa.org/article/savvy-saving-seniors-financial-education/>
 - <https://www.plansponsor.com/financial-wellness-programs-can-help-improve-employee-performance/>
 - <https://eldercare.acl.gov/home>