



N° 12  
Guía práctica para

---

Vivir la  
jubilación

Colección – Guías prácticas **Cuentas Sanas**  
de economía personal y familiar

¡Las fronteras entre las diferentes etapas de la vida no son tan claras como antes!



La jubilación es el mejor momento para ponerse al día con deseos y proyectos para los que no tuviste tiempo mientras atendías otras responsabilidades.

La posibilidad de vivir más años y con mayor calidad de vida hace de la jubilación una fase vital llena de oportunidades, pero también de desafíos.

*¿Cómo organizar las cuentas para vivir esta etapa sin agobios económicos?*

# Ingresos, gastos y deudas

Hablar de “personas jubiladas” no hace justicia a la gran variedad de situaciones que pueden enfrentar los adultos mayores, según la edad, la salud, el estilo de vida, el nivel de actividad, el lugar en el que residen, etc.

Cualquiera que sea tu situación, el presupuesto personal sigue siendo la mejor forma de mantener la tranquilidad económica.

En esta guía podés encontrar algunas **ideas para adaptar tu presupuesto a la jubilación:**

- 1 Organizar los ingresos
- 2 Ordenar los gastos
- 3 Controlar las deudas

# 1 Organizar los ingresos

En primer lugar, comprobá si tenés derecho a recibir haberes jubilatorios de la ANSES y hacé los trámites para solicitar la jubilación ordinaria o por vejez.

Los haberes jubilatorios se cobran a través de una cuenta sueldo gratuita de la Seguridad Social, que podés tener en tu banco habitual.

¿Por qué no seguir obteniendo ingresos durante esta fase de la vida? ¿Quién te dice a qué edad tenés que dejar de trabajar?

A lo largo de los años se acumulan conocimientos, habilidades y experiencias que podés compartir con provecho para todos. Si tenés ganas de emprender un proyecto, consultá la **Guía práctica para Abrir tu propio negocio**.

¿Te ocupaste cuando eras más joven de ahorrar para la jubilación? Si hiciste buenas inversiones, posiblemente ahora tenés **rentas mensuales para complementar tus haberes jubilatorios**. Las rentas por alquileres, intereses, dividendos, etc. pueden brindarte mucha tranquilidad al dejar de trabajar.

Si tenés contratados productos financieros, asegurate de que tienen **poco riesgo** y de que se ajustan a tus necesidades actuales.



## 2

## Ordenar los gastos

Para disfrutar de la vida no siempre hace falta gastar dinero. Si tenés un presupuesto limitado, evitá los gastos que no sean realmente necesarios y pensálo bien antes de recurrir a préstamos o al crédito de las tarjetas.

Las deudas excesivas son una carga en cualquier etapa de la vida, pero para las personas jubiladas pueden ser un problema de difícil solución.

Con la edad, suele aumentar la necesidad de cuidados especializados. ¿Cómo hacer frente a los gastos médicos en estos años?

Además de las prepagas y otras obras sociales, podés afiliarte al PAMI, la obra social que brinda atención médica a jubilados y pensionados, y también a las personas mayores de 70 años que no cobren beneficios de la ANSES ni tengan obra social.

Muchas empresas brindan a las personas jubiladas interesantes descuentos en un gran número de actividades culturales y de ocio. Informate y aprovechá las **tarifas especiales para adultos mayores**.

Si recibís una pensión o jubilación del Sistema Integrado Previsional Argentino (SIPA) podés acceder a los beneficios ANSES como descuentos y reintegros por tus compras con tarjeta de débito.



### 3 Controlar las deudas

Para muchas personas, los haberes jubilatorios son inferiores a los ingresos que conseguían de su actividad laboral.

Si no tenés ahorros para emergencias y sólo cobrás tus haberes jubilatorios, corrés el riesgo de que cualquier situación imprevista se convierta en un serio problema económico.

**¿Qué hacer cuando de verdad tenés que endeudarte para hacer frente a una necesidad?**

Preguntá **en tu banco** las condiciones de los **préstamos personales para jubilados y pensionados** o averiguá por los **Créditos ANSES**.

**Evitá acudir a prestamistas no autorizados.** Prometen dinero fácil y rápido, sin papeles ni trámites, pero operan sin ningún control. Además, cobran unos intereses tan elevados que puede resultar casi imposible cancelar la deuda por completo.





## Los mil usos de la tarjeta de débito

Cuando cobrás tus haberes jubilatorios a través de una cuenta sueldo recibís una tarjeta de débito gratuita. Con ella podés retirar tus haberes de los cajeros automáticos en cualquier momento, sin preocuparte por las fechas de cobro.

También te permite pagar tus compras en los comercios.

Además, ¿sabías que en algunos bancos basta con usar tu tarjeta de débito para acreditar la supervivencia, sin necesidad de más trámites?

Consultá la **Guía práctica para Distinguir las tarjetas de débito y crédito.**

# La comodidad de los bancos

Las nuevas tecnologías no son sólo cosa de jóvenes: cada vez más adultos mayores se animan a disfrutar de las ventajas de Internet.

En las últimas décadas, los bancos han cambiado tanto que muchas personas (de todas las edades) tienen que adaptarse a un montón de novedades: más cuentas y productos, posibilidad de sacar plata de los cajeros a cualquier hora, operaciones a través de Internet...

## ➤ EL BANCO EN CASA

Gracias al home banking (banco por Internet) o mobile banking (el banco en el celular) podés pagar servicios, hacer transferencias, constituir depósitos, abonar cuotas de préstamos, etc.

Es una herramienta ideal para las personas que tienen problemas de movilidad o que, simplemente, no quieren esperar largas colas para operaciones que son muy fáciles de hacer por Internet.

## ➤ EL CAJERO AUTOMÁTICO

Te brinda la posibilidad de extraer dinero, pagar servicios, hacer transferencias y realizar muchas otras operaciones, sin necesidad de esperar largas colas para que te atiendan en la ventanilla.

Utilizar los cajeros automáticos es realmente fácil. Además, si tenés cualquier duda, los empleados de la sucursal te darán una mano. ¡Ahorrarás mucho tiempo!

# Ahorros e inversiones para adultos mayores

¿Qué productos de ahorro e inversión te convienen más ahora que te jubilaste?

## SEGURIDAD

En esta etapa de la vida, lo primero que tenés que buscar es **seguridad**.

Elegí inversiones que no pongan en riesgo tu dinero, aunque los rendimientos sean más bajos.

## RENTAS

Si necesitás completar tus haberes jubilatorios, te interesa invertir en productos que te puedan brindar **rentas periódicas**.

## CORTO PLAZO

Son más convenientes los productos que te permiten recuperar la inversión en cualquier momento (**líquidos**) o que devuelven el capital en un **corto plazo**.

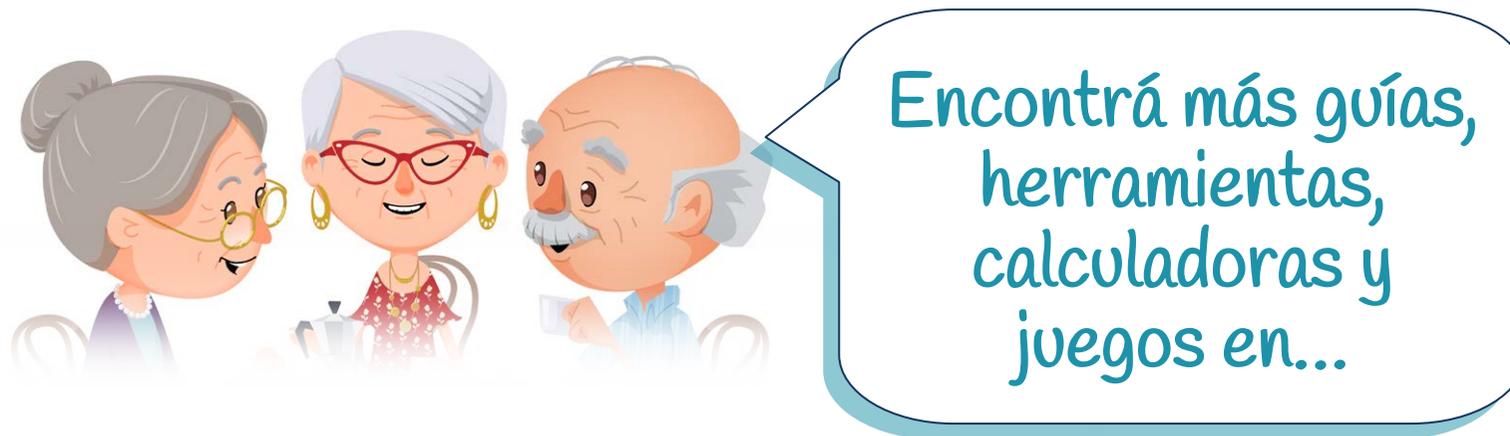
## ¡Prevení los fraudes financieros!

Recordá que sólo podés conseguir rentabilidades muy altas con riesgos muy elevados.

Si te ofrecen inversiones “con alta rentabilidad y totalmente seguras” es muy probable que se trate de un fraude financiero.

Cuando se trata de productos financieros, conviene pedir **orientación y asesoramiento profesional**. Preguntá en **tu banco** por los servicios y productos de ahorro/inversión más adecuados para vos.





[www.cuentassanas.com.ar](http://www.cuentassanas.com.ar)



Colección – Guías prácticas **Cuentas Sanas** de economía personal y familiar