



Guía para hacer un presupuesto efectivo en la vejez

- Un **presupuesto personalizado** es clave para asegurar tu bienestar económico al ser adulto mayor.
- Este plan financiero debe **adaptarse a tus ingresos, gastos y metas**, permitiéndote disfrutar del retiro.



La importancia de los presupuestos en la vejez



- Controlar los gastos permite identificar y **reducir gastos innecesarios**.
- Ahorrar para **emergencias y lograr metas** disminuye el estrés financiero.

Paso a paso para crear tu presupuesto



1. Analiza tus ingresos

- Incluye tu pensión, rentas y cualquier otra fuente de ingreso.



2. Identifica tus gastos fijos

- Vivienda, medicamentos y servicios esenciales.



3. Considera los gastos variables

- Alimentación, entretenimiento y transporte.



4. Establece un fondo de emergencia

- Ahorra para imprevistos como gastos médicos.



5. Planifica tu ahorro

- Destina parte de tus ingresos a un fondo de retiro.

Recomendaciones para simplificar el cálculo

Categoriza tus gastos

- Hacerlo te ayudará a identificar oportunidades de ahorro.

Aplica la regla del 50/30/20

- Asigna tus ingresos:

Necesidades básicas	Gastos variables	Ahorro
50%	30%	20%

Negocia tus servicios

- Infórmate y aprovecha los descuentos para adultos mayores.



Herramientas que te ayudarán



Hojas de cálculo

Crea presupuestos en Excel o Google Sheets.



Aplicaciones móviles

Usa aplicaciones gratuitas para controlar gastos.

¡Toma el control de tus finanzas!
Planificar tu presupuesto es clave para disfrutar de una vejez tranquila y segura.

