



# Cost-of-Living Adjustment

Social Security benefits and Supplemental Security Income (SSI) payments are adjusted to reflect any increase in the cost of living as measured by the Consumer Price Index for Urban Wage Earners and Clerical Workers (CPI-W). The Bureau of Labor Statistics (BLS) prepares this index. The purpose of the cost-of-living adjustment (COLA) is to ensure that the purchasing power of Social Security benefits and SSI payments is not eroded by inflation.

The COLA is determined on a yearly basis. The average CPI-W for the third calendar quarter of the most recent year a COLA was determined is compared to the average CPI-W for the third calendar quarter of the current year. Any resulting percentage increase matches the percentage by which Social Security benefits beginning for December of the current year will be increased. SSI payments increase by the same percentage the following month (January). If the increase in the CPI-W is at least 0.1 percent, there will be a COLA. However, if the CPI-W increases by less than 0.05 percent, or if the CPI-W decreases, there won't be a COLA.

## History

Congress enacted the COLA provision as part of the 1972 Social Security Amendments. Before that, increases in your benefits had to be enacted by Congress. At that time, inflation was relatively high. As such, the provision enacted in 1972 provided for an automatic COLA only if the increase in the CPI-W was at least 3%. This is called the “three-percent trigger.”

By the mid-1980s, as inflation began to decline, the possibility arose that no annual COLA would be authorized. This was because the CPI-W didn't rise enough to meet the three-percent trigger. In 1986, Congress enacted legislation to eliminate the “three-percent trigger.”

## How You Receive Your New Benefit Amount

Social Security beneficiaries and SSI recipients with *my* Social Security accounts will receive their new benefit amount in early December in the Message Center of their account. Make sure you create your personal account and select your message preferences so you will know when your new benefit amount is available.

We also mail notices throughout the month of December. Please wait until January to contact us if you did not receive yours.

## Other Automatic Increases

There are other automatic increases in our program based on increases in the national average wage index, and are triggered only if there is a COLA for Social Security benefits. These increases are:

- The contribution and benefit base — the cap on the amount of wages and self-employment income subject to Social Security payroll tax.
- Retirement earnings test exempt amounts — caps on the amount of earnings that a beneficiary can earn before a reduction in benefits will apply.

## Effect on Medicare Part B Premium

Unlike the Social Security COLA, the CPI-W plays no part in the computation of the Medicare Part B premium. The Medicare Part B premium changes each year, if necessary, so that the Part B premium is sufficient to fund approximately 25% of the projected cost of the Part B program. Any such premium change is effective in January.

Information about Medicare changes is available at [www.medicare.gov](http://www.medicare.gov).

## Contacting Social Security

The most convenient way to do business with us is to visit [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) to get information and use our online services. There are several things you can do online: apply for benefits; get useful information; find publications; and get answers to frequently asked questions.

Or, you can call us toll-free at **1-800-772-1213** or at **1-800-325-0778** (TTY) if you're deaf or hard of hearing. We can answer your call from 8 a.m. to 7 p.m., weekdays. You can also use our automated services via telephone, 24 hours a day, so you do not need to speak with a representative. **Wait times to speak to a representative are typically shorter Wednesdays through Fridays or later in the day.**



Securing today  
and tomorrow

SSA.gov |     

Social Security Administration

Publication No. 05-10526

September 2021 (Recycle prior editions)

Cost-of-Living Adjustment

Produced and published at U.S. taxpayer expense



# Ajustes del costo de vida

Los beneficios de Seguro Social y los pagos de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, por sus siglas en inglés) son ajustados para reflejar cualquier aumento, en le el costo de vida según lo indicado por el Índice de precios al consumidor para trabajadores asalariados urbanos y trabajadores administrativos (CPI-W, por sus siglas en inglés). El Oficina de Estadísticas Laborales (BLS, por sus siglas en inglés). El propósito del ajuste de costo de vida anual (COLA, por sus siglas en inglés), es asegurar que el poder adquisitivo de los beneficios de Seguro Social y los pagos de SSI no sea mermado por la inflación.

El COLA se determina anualmente. El CPI-W promedio para el tercer trimestre calendario del año más reciente en que se determinó un COLA se compara con el CPI-W promedio para el tercer trimestre calendario del año actual. Cualquier aumento de porcentaje resultante que coincida con el porcentaje por el cual se incrementarán los beneficios del Seguro Social a partir de diciembre del año en curso. El aumento de los pagos de SSI se establece del mismo porcentaje adquirido en el siguiente mes (enero). Si el aumento en el CPI-W es de al menos 0.1 por ciento, habrá un COLA. Sin embargo, si el CPI-W aumenta menos de 0.05 por ciento, o si el CPI-W disminuye, no habrá un COLA.

## Historia

La provisión del COLA fue promulgada por el Congreso como parte de las enmiendas del Seguro Social de 1972. Antes de eso, el Congreso promulgaba los aumentos a sus beneficios. En aquella época, la inflación estaba relativamente alta. La provisión promulgada en 1972 proveyó para un COLA automático solo si el aumento en el CPI-W era por lo menos tres por ciento. A esto se le llama «desencadenador del tres por ciento».

Para mediados de la década de 1980, la inflación comenzó a declinar, y dio lugar a la posibilidad de que no hubiese un COLA anual. Esto se debió a que el CPI-W no aumentó hasta el punto de poner en acción al desencadenador del tres por ciento. En el 1986, el Congreso promulgó una legislación para eliminar el «desencadenador del tres por ciento».

## Cómo recibe su nuevo monto de beneficio

Los beneficiarios de Seguro Social y los destinatarios de SSI que cuentan con una cuenta *my* Social Security recibirán su nueva cantidad de beneficios a principios de diciembre en el centro de mensajes de su cuenta.

Asegúrese de crear su cuenta personal y seleccionar sus preferencias de mensajes para saber cuándo estará disponible el nuevo monto de su beneficio.

También enviamos avisos por correo durante todo el mes de diciembre. Espere hasta enero para contactarnos si no recibió el suyo.

## Otros aumentos automáticos

Existen otros aumentos automáticos en nuestro programa basados en los aumentos del índice nacional de salarios, pero son desencadenados solo si hay un COLA para los beneficios de Seguro Social. Estos aumentos son:

- La contribución y la base de beneficio — el límite en la cantidad de salarios e ingresos de trabajo por cuenta propia sujetos a los impuestos de Seguro Social.
- Las cantidades exentas del límite de ganancias en la jubilación — límites en la cantidad de ganancias que el beneficiario puede devengar antes de que se aplique una reducción a sus beneficios.

## Efecto en la prima mensual de la Parte B de Medicare

A diferencia del COLA del Seguro Social, el CPI-W no desempeña ningún papel en la computación de la prima mensual de Medicare Parte B. La prima mensual de Medicare Parte B aumenta cada año, si es necesario, para que la prima mensual de la Parte B sea suficiente para financiar aproximadamente un 25 por ciento de los costos proyectados del programa de la Parte B. Cualquier aumento de prima mensual entra en vigor en enero.

Información sobre los cambios de las primas mensuales y la cobertura de Medicare está disponible por Internet en [es.medicare.gov](https://www.es.medicare.gov).

## Cómo comunicarse con el Seguro Social

La manera más conveniente de hacer trámites con nosotros es visitar [www.segurosocial.gov](https://www.segurosocial.gov) para obtener información y usar nuestros servicios por internet.

O llámenos a nuestro número gratuito al **1-800-772-1213** y oprima 7 para español o al **1-800-325-0778** (TTY) si es sordo o tiene problemas de audición. Podemos atender su llamada de 8 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes. También puede usar nuestros servicios automatizados por teléfono, 24 horas día, así que no necesita hablar con un agente. **Los tiempos de espera para hablar con un agente suelen ser más cortos de miércoles a viernes o más tarde en el día.**



Asegurando el presente  
y el futuro

[SeguroSocial.gov](https://www.SeguroSocial.gov) |     

Social Security Administration  
Publication No. 05-10526  
September 2021 (Recycle prior editions)  
Cost-of-Living Adjustment

Escrito y publicado con fondos de los contribuyentes de los EE. UU.