

Preguntas frecuentes

Prueba de vida para pensionistas en el extranjero

Decreto-ley n.º 40/2025, de 26 de marzo

¿Qué es la prueba de vida?

La prueba de vida es un trámite **anual obligatorio** que confirma que el pensionista está vivo, y es exigida para mantener el pago de la pensión a **los pensionistas que residen en el extranjero**.

¿Quién debe realizar la prueba de vida en 2026?

Todos los pensionistas de **invalidéz, vejez y supervivencia** del régimen general de la Seguridad Social que residan en el extranjero.

En **2026**, la Prueba de Vida se realizará únicamente a los pensionistas con domicilio registrado en **Bélgica, Cabo Verde, Canadá, Luxemburgo, Países Bajos, Reino Unido y Suiza**, mayores de **66 años y 9 meses**.

¿Cuándo debe realizarse?

A partir del año natural siguiente al inicio del pago de la pensión o al traslado de residencia a un país extranjero.

En **2026** se realizará entre el **1 de mayo y el 15 de septiembre**.

¿Cómo se me notificará?

- Por **carta**, enviada por correo postal a la dirección registrada en el Sistema de Información de la Seguridad Social, para los pensionistas que no hayan iniciado sesión en el Portal de la Seguridad Social desde hace más de dos años o que no estén registrados
- A través del **buzón de mensajes del Portal**, si está registrado/a y ha iniciado sesión hace menos de dos años



SEGURANÇA SOCIAL
DIRETA

¿Qué métodos hay disponibles para realizar la prueba de vida?

- **Digital:** A través del Portal de la Seguridad Social, con o sin autenticación y presentación del documento de identificación y reconocimiento facial
- **Presencial:** En embajadas, consulados, ayuntamientos o oficinas de la Seguridad Social
- **Documental:** Presentación de un certificado expedido por una entidad acreditada en el país de residencia

Opte por realizar la prueba de vida digital. Si no está registrado en el Portal de la Seguridad Social, solicite la contraseña. Evite desplazamientos y tiempos de espera.

¿Cuál es la diferencia entre la prueba de vida digital con autenticación y sin autenticación?

Con autenticación:

- El pensionista accede al Portal de la Seguridad Social con sus datos personales
- La prueba de vida queda directamente asociada a su cuenta
- Permite consultar los justificantes y el estado de la solicitud

Es la opción más segura y recomendada.

Sin autenticación:

- No permite acceder a la cuenta en el Portal de la Seguridad Social
- El acceso es exclusivo para realizar la prueba de vida

Ambas opciones son válidas y aceptadas.

¿Estoy obligado/a a realizar la Prueba de Vida digital con autenticación?

Si no está registrado/a, no.

La Prueba de Vida digital puede realizarse sin autenticación.

¿Cómo puedo registrarme en el Portal de la Seguridad Social?

Necesita el número de identificación de la Seguridad Social y la contraseña, que puede obtener al instante si tiene sus datos actualizados (número de teléfono móvil y/o correo electrónico).

Consulte cómo registrarse en el folleto disponible en la documentación de apoyo de la Prueba de Vida.



¿Qué puedo hacer en el Portal de la Seguridad Social?

- Gestionar asuntos relacionados con la pensión
- Realizar la Prueba de Vida de forma digital
- Recibir notificaciones

Soy pensionista, pero resido en el extranjero. ¿Puedo utilizar el Portal de la Seguridad Social?

Sí. Los pensionistas residentes en el extranjero pueden y deben utilizar el Portal de la Seguridad Social.

Nunca he utilizado el Portal de la Seguridad Social. ¿Puedo realizar la prueba de vida en el Portal?

Sí. Aunque nunca haya utilizado el Portal de la Seguridad Social, puede:

- Registrarse y realizar la prueba de vida con autenticación, o
- Realizar la prueba de vida sin autenticación

¿Puedo enviar la prueba de vida por correo postal o por correo electrónico?

No. La prueba de vida debe realizarse por los siguientes medios:

- Digital
- Presencial
- Documental, mediante la presentación de los documentos a través del Portal de la Seguridad Social, en una oficina consular o en la embajada del país en el que reside, o bien ante el responsable de asuntos relacionados con la Seguridad Social en el extranjero (Agregado), si está disponible en el país en el que reside

Si tengo domicilio en Portugal, ¿debo realizar la prueba de vida?

Solo si, **durante el año anterior**, su residencia registrada en la Seguridad Social se encontraba en el extranjero.

En **2026**, la Prueba de Vida se realizará a los pensionistas que en **2025** tuvieran su domicilio en Bélgica, Cabo Verde, Canadá, Luxemburgo, Países Bajos, Reino Unido y Suiza.



Si tengo domicilio en Portugal y un IBAN extranjero, ¿debo realizar la Prueba de Vida?

La Prueba de Vida está destinada a los pensionistas con domicilio en el extranjero. La forma de pago no es un requisito para realizar la Prueba de Vida.

¿Qué documentos de identificación se aceptan?

- **Ciudadanos portugueses:** Tarjeta de Ciudadano, Documento de Identidad y Pasaporte
- **Extranjeros:** pasaporte

Se podrá aceptar el documento de identificación del país de residencia, en caso de que los documentos mencionados anteriormente hayan caducado.

¿Y si estoy hospitalizado o no puedo desplazarme?

Si no puede desplazarse o se encuentra debilitado, el formulario puede ser cumplimentado por la entidad habilitada, concretamente por el centro sanitario en el que se encuentre ingresado.

¿Cómo puedo saber si la prueba de vida se ha realizado correctamente?

Recibirá una confirmación por **carta** o mediante un **mensaje** en el Portal de la Seguridad Social, que es válida para cualquiera de los tres medios de entrega (digital, presencial o documental).

Si la prueba se realiza a través del Portal de la Seguridad Social, **sin autenticación**, recibirá por **correo electrónico** la información relativa a la realización de la Prueba de Vida.

¿Qué ocurre si no realiza la prueba de vida?

En 2026, la falta de presentación de la prueba **antes de que finalice el mes de septiembre** dará lugar a la suspensión de su pensión con efecto a partir de **noviembre de 2026**.

¿Cuándo se reanuda el pago de la pensión?

Tan pronto como se haya realizado y validado la prueba de vida, se reanudará el pago de la pensión con efecto retroactivo a la fecha de la suspensión.

¿Qué debe hacerse si el titular de la pensión ha fallecido?

Los familiares o terceros deben **comunicar el fallecimiento y enviar una copia**



del certificado de defunción a la Seguridad Social a través del Canal e-Clic > **Criar pedido** (Crear solicitud) > Evento de vida (Acontecimiento vital) > **Óbito** (Fallecimiento) > Assunto (Asunto) > **Participação de óbito** (Notificación de fallecimiento) > Motivo > **Comunicar uma alteração ou nova informação** (Comunicar un cambio o nueva información), o bien el formulario «Certificado de Prueba de Vida», con los apartados 1.1 y 3 cumplimentados.

No tengo conocimientos de informática. ¿Puedo realizar la Prueba de Vida digital?

Puede pedir ayuda a un familiar o amigo, u optar por la Prueba de Vida presencial.

No tengo ordenador. ¿Cómo puedo realizar la Prueba de Vida digital?

Puede realizar la Prueba de Vida a través de su teléfono móvil en la aplicación de la Seguridad Social (APP).

Si la Prueba de Vida digital falla, ¿puedo volver a intentarlo?

Sí. Puede repetir el proceso o elegir otro medio disponible.

¿Tengo que ir a Portugal para realizar la Prueba de Vida?

No. La Prueba de Vida puede realizarse desde el país en el que reside.

Después de realizar la prueba de vida digital, ¿debo enviar documentación?

No, no es necesario enviar documentos.