



SI VUELVES A ESPAÑA DESDE EL REINO UNIDO



Contacto de la Consejería:

20, Peel Street. Londres, W8-7PD

Horario de atención al público de 9:00 a 14:00 h.

Teléfono de contacto: (0044) 207 221 00 98

Correo electrónico: reinounido@mites.gob.es

Síguenos en:



[@ConsejeriaTrabajoUKIrlanda](#)



[@ConsejeriaTraUK](#)

[Web Reino Unido](#)

[Web Irlanda](#)

¿Me vale lo que he cotizado en el Reino Unido?

- Con respecto a las Cotizaciones en Reino Unido, actualmente cuando un ciudadano a lo largo de su vida laboral trabaja y cotiza en un Estado miembro de la Unión Europea y en Reino Unido, los Reglamentos Comunitarios en materia de Seguridad Social y el Protocolo de Coordinación de Seguridad Social del Acuerdo de Comercio y Cooperación entre la Unión Europea y el Reino Unido le garantizan que **las cotizaciones realizadas le serán siempre tenidas en cuenta a la hora de acceder a alguna prestación, como por ejemplo desempleo, incapacidad o jubilación.**
- Las normas de Coordinación de la Unión Europea y el Protocolo de Coordinación de Seguridad Social prevén la “**totalización de períodos**”, lo que significa que los periodos de seguro o empleo adquiridos en el marco de la legislación de un Estado miembro se computan, para determinar el derecho a una prestación según la legislación de otro Estado miembro.
- Este principio garantiza que a la hora de decidir si un trabajador cumple los requisitos establecidos para tener derecho a una pensión, si el periodo durante el cual ha estado asegurado en un Estado miembro no es lo suficientemente largo como para adquirir el derecho a pensión en ese país, se tendrá en cuenta cualquier periodo de seguro que haya cubierto en otros países.
- **Lo que no es posible es trasladar las cotizaciones de un país a otro. Las cotizaciones siguen constando en la Seguridad Social del país donde las ha abonado y son válidas a efectos de totalización de periodos**

COTIZACIONES Y BREXIT:

En este ámbito hay que tener en consideración tanto lo previsto en el Acuerdo de Retirada, como en el Protocolo relativo a la Coordinación de Seguridad Social del Acuerdo de Comercio y de Cooperación:

- Acuerdo de Retirada: todos los ciudadanos que hayan estado sujetos a la legislación del Reino Unido en cualquier momento anterior a la fecha del fin del período transitorio conservarán el derecho a hacer valer sus cotizaciones con independencia de que sean anteriores o posteriores a la fecha de retirada.
- Por su parte, el Protocolo relativo a la Coordinación de Seguridad Social amplía los supuestos en que es posible agregar períodos de seguro ya que permite la totalización de períodos a las personas que:
 - **residan legalmente en un Estado miembro o en el Reino Unido, y**
 - **estén o hayan estado sujetos a la legislación de uno o de varios Estados**

He estado trabajando por cuenta ajena en el Reino Unido y regreso a España, ¿Qué debo hacer?

Primero es importante que lleve consigo la documentación necesaria para poder acreditar en España su relación laboral en el Reino Unido. Por eso debe guardar los siguientes documentos: **NIN** (*National Insurance Number*), **P60** (le entrega el empresario cuando finaliza el año fiscal) y **P45** (que le da el empresario cuando finaliza la relación laboral).

Asimismo, ha de conservar sus **certificados académicos y los de cualquier curso** de formación profesional/ocupacional que haya realizado. Para información sobre homologación de títulos contacte con: info.uk@educacion.gob.es.

También debe obtener los siguientes certificados:

1. VIDA LABORAL/ NATIONAL INSURANCE RECORD OF CONTRIBUTIONS

Se puede solicitar de varias formas:

1. **A través de Government Gateway.** Necesita una identificación de usuario y una contraseña: <https://www.gov.uk/check-national-insurance-record>
2. **Online:** <https://www.tax.service.gov.uk/shortforms/form/NISstatement>
3. **Llamando por teléfono:** 0300 200 3500
4. **Solicitarlo por escrito cumplimentando el formulario de solicitud.** Debe marcar opción 3: "*Full statement of National Insurance Contributions for your reference only*". Tiene que enviarlo a la siguiente dirección:



Customer Operations
National Insurance Contributions & Employer Office
International Caseworker
HM Revenue and Customs
BX9 1AN
United Kingdom

Si desea que consten las empresas en las que ha trabajado tiene que pedir una **vida laboral detallada**. Para ello debe solicitarla por escrito e indicarlo expresamente en la carta. Envíe nombre completo, dirección, fecha de nacimiento, NIN y acompañe copia de cartas de las empresas donde ha prestado servicios (si las tiene): <https://www.gov.uk/guidance/hmrc-subject-access-request>

SARS / DPU
HM Revenue and Customs
NICEO
BX9 1AN

Cuando *HM Revenue & Customs* le remita la vida laboral le indicará los años que tiene cotizados, los años incompletos, si ya ha alcanzado los años necesarios para jubilarse, si puede pagar alguno, etc.

Tras obtener esta información debe de tener en cuenta que también podrá realizar **contribuciones voluntarias** que le ayudarán a generar, mantener o ampliar el derecho a pensión estatal en caso de no tuviera suficientes años de cotización a la Seguridad Social. Se puede ver la información en el siguiente enlace: <https://www.gov.uk/voluntary-national-insurance-contributions/why-pay-voluntary-contributions>

Ya no vivo en el Reino Unido, ¿Cómo obtengo mi vida laboral?

Para su información, puede solicitar su *National Insurance record* en el Reino Unido, aunque resida en el extranjero, a través de **Government Gateway**. Le explicamos cómo:

Necesita una identificación de usuario y una contraseña, puede hacer todo el proceso online: <https://www.gov.uk/check-national-insurance-record>

Para los no residentes en Reino Unido, en este mismo enlace, existe la opción "*Other ways to apply*":

Pulse "*Online or by post, if you live abroad*", y le dirige a este enlace: <https://www.gov.uk/guidance/get-a-national-insurance-contributions-statement-if-you-live-abroad>

Si usted está registrado o se puede registrar en *Government Gateway*, lo puede hacer online. Si no lo tiene que hacer por correo postal, completando el formulario CA3916 en pantalla, imprimiéndolo y enviándolo en un sobre.

Tenga en cuenta que **en el formulario [CA3916](#) tiene varias opciones**: puede solicitar el PD U1 (documento para solicitar prestaciones por desempleo) o una vida laboral a título informativo (*National Insurance Record*) cuando el solicitante vive fuera del Reino Unido.

Le recomendamos que se descargue la app de HMRC: [Download the HMRC app - GOV.UK \(www.gov.uk\)](#)

2. PENSIÓN DE JUBILACIÓN

Podrán solicitar una estimación de cuál será su pensión cuando alcance la edad de jubilación en base a sus cotizaciones, a través de la siguiente página: <https://www.gov.uk/state-pension-statement>

En este enlace encontrará más información sobre la pensión de jubilación para los ciudadanos que han trabajado en Reino Unido y España:

https://www.mites.gob.es/mundo/consejerias/reinoUnido/ficheros/GUIA_JUBILACION_Y_VIUDEDAD_2025_.pdf

3. DOCUMENTO PD U1

El PD U1 es el documento que acredita las cotizaciones realizadas, a efectos de solicitud en España de prestaciones por desempleo. En la siguiente página web del gobierno británico, puede encontrar el impreso de solicitud del formulario PD U1. <http://www.hmrc.gov.uk/forms/2005/ca3916.pdf>

Para obtenerlo de la forma más rápida, hay que hacerlo a través de *Government Gateway*. Es necesario registrarse. A veces no es posible realizar el registro y hay que optar por enviarlo por correo postal: <https://www.gov.uk/log-in-register-hmrc-online-services>

Estos serían los pasos para registrarse:

- ➔ Entre en este enlace y elija la opción **apply online**: <https://www.gov.uk/government/publications/national-insurance-statement-of-national-insurance-contributions-ca3916>
- ➔ Si no está registrado seleccione *create sign details*, y desde este punto se puede empezar a crear una cuenta en el *Government Gateway*.

Una vez que esté registrado y ya tenga su ID y su Password, es cuando puede volver a la opción *Submit your application Online* y pedir el U1 desde la web, completando el formulario y subiendo los documentos que le indican.

Hay que adjuntar copia de:

- La última nómina de cada una de las empresas en las que se haya trabajado, dentro de los tres últimos años.
- Carta de su empleador en la que se confirme la razón por la que dejó el trabajo*
- Los P60 de los tres últimos años o las nóminas del mes de marzo de los tres últimos años.

En caso de no disponer de toda o parte de la documentación mencionada anteriormente, tiene que enviar copia de todos los P45, que disponga, de los tres últimos años.

Tenga en cuenta que si no aporta la carta de su empleador se retrasará la expedición del documento PD U1, ya que el organismo británico tendrá que contactar con su empresa, y esperar a recibir la confirmación del motivo de su cese en el trabajo para poder emitirlo:

"If you are asking for portable document U1, you will also need to send us a letter from your former employer confirming the reason you left the job and showing their full contact details, including name, address and phone number. Your statement may be delayed if we have to confirm your employment details with your previous employer(s)".

Tiene que cumplimentarlo online, imprimir, firmar y enviarlo por correo postal a la dirección indicada en el documento y acompañar la documentación señalada anteriormente.

Cuando complete el formulario debe indicar que lo necesita a efectos de prestación por desempleo "*Unemployment Benefit Claim*" (casilla primera). **Sólo recogerá los seis últimos años laborables.**

¿Puedo cobrar desempleo en España?

En el Protocolo de Coordinación de Seguridad Social del Acuerdo de Relación Futura no ha sido incluida normativa alguna relativa a la exportación o autorización para el desplazamiento conservando el derecho a prestación contenida en el artículo 64 del Reglamento 883/2004.

Ello implica que será de aplicación lo previsto en el art. 30. 1 y 2 del Acuerdo de Retirada y, por tanto, **a partir del 1 de enero de 2021 solo se podrán autorizar exportaciones en las situaciones protegidas por el mismo**, y, en consecuencia, se exige que los trabajadores se hayan mantenido desde el 31 de diciembre de 2020, sin interrupción, en alguna de las situaciones previstas en dicho precepto que afectan, al mismo tiempo, a un Estado miembro UE y al Reino Unido.

Así, continuarán vigentes todas las exportaciones concedidas por UK a España u otro Estado Miembro UE a un nacional comunitario a 31.12.2020.

A partir del 1 de enero de 2021, Reino Unido solo podrá autorizar nuevas exportaciones de prestaciones a los Estados miembros, así como sus prórrogas, a nacionales comunitarios que se encontraran trabajando y residiendo en UK a 31.12.2020 y que soliciten exportar su prestación después de dicha fecha.

En definitiva, si es un ciudadano comunitario que residía en el R.U. antes del 31-12-2020, estaría protegido por el Acuerdo de Retirada, por lo que **podría exportar la prestación contributiva británica de desempleo NEW STYLE JOB SEEKERS ALLOWANCE**, siempre que cumpla con los siguientes requisitos:

<https://www.gov.uk/claim-benefits-abroad/jobseekers-allowance>

You may get 'new style' JSA or contribution-based JSA in the [European Economic Area \(EEA\)](#) or [Switzerland](#) for up to 3 months if you:

- are entitled to it on the day you go abroad
- register as a jobseeker at least 4 weeks before you leave
- are looking for work in the UK up to the day you leave
- are going abroad to look for work
- register at the equivalent of a Jobcentre in the country you're going to
- follow the other country's rules on registering and looking for work
- are covered by the **Withdrawal Agreement**

[Find out if you can get JSA in the EEA or Switzerland.](#)

Si, teniendo en cuenta lo anterior, se encuentra en un supuesto en el que no es posible la exportación de la prestación por desempleo, a su regreso a España se podrían dar estas circunstancias:

A.- Si tenía suficientes cotizaciones anteriores a su salida de España y no las utilizó en su día para solicitar la prestación por desempleo, al llegar, puede solicitar la prestación contributiva en base a dicho periodo de trabajo en España:

- **IMPORTANTE:** Tiene que inscribirse en la oficina del SEPE de su localidad dentro de los 15 días siguientes al retorno a España.

El importe que se percibe depende de las cotizaciones realizadas durante los periodos trabajados. Incluye la cotización a la Seguridad Social por jubilación, incapacidad temporal, invalidez, muerte y supervivencia, protección a la familia y asistencia sanitaria.

Información sobre requisitos, cuantía, duración, etc en: <https://www.sepe.es/HomeSepe/prestaciones-desempleo/quiero-cobrar-el-paro/emigrante-retornado-cotizaron-Espana.html>

B.- O si trabaja a su llegada y más adelante se encuentra en una situación legal de desempleo, le tendrían en cuenta las cotizaciones por desempleo que tenga en el RU, en el periodo de 6 años antes del hecho causante y que no haya usado para el JSA en el RU:

Para acceder a la protección por desempleo en España, se tendrán en cuenta, además de las cotizaciones efectuadas en España, lo que haya cotizado en otros países de la UE/EEE y en Suiza.

Por tanto, en relación con la totalización de periodos, a efectos de las prestaciones por desempleo que puedan ser reconocidas en España, **a partir del 1 de enero de 2021**, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Los **nacionales del Reino Unido que residan legalmente en España** podrán hacer valer todas las cotizaciones efectuadas en los Estados miembros de la Unión Europea, así como en el Reino Unido, siempre que el último trabajo haya tenido lugar en España.
- Los **nacionales de los Estados miembros de la Unión Europea, del Espacio Económico Europeo y de Suiza** podrán hacer valer las cotizaciones efectuadas en el sistema de Seguridad Social británico, siempre que el último trabajo haya tenido lugar en España.

Es decir, dichos trabajadores podrán totalizar, a efectos de desempleo, **aunque no hubieran estado antes del 31.12.2020 bajo la legislación de UK** (o de un Estado Miembro si es nacional británico), **si lo han estado después de dicha fecha y el último trabajo lo han realizado en España.**

La información sobre los periodos cotizados a tener en cuenta para la prestación por desempleo, viene recogida en el documento **PD U1 que deberá solicitar a la institución británica de desempleo a través del siguiente enlace:** https://public-online.hmrc.gov.uk/lc/content/xfaforms/profiles/forms.html?contentRoot=repository:///Applications/NICs_iForm/s/1.0/CA3916&template=CA3916.xdp

Si no aporta el PD U1 cuando vaya a realizar la solicitud de su prestación por desempleo en España, el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE) solicitará la información de sus cotizaciones por medios telemáticos a UK. Más información en: [¿Qué documento tengo que aportar de Reino Unido para traerme las cotizaciones efectuadas allí? | Servicio Público de Empleo Estatal \(sepe.es\)](#)

Se reducirá la duración de la prestación que se le apruebe en España en tantos días como haya cobrado dicha prestación en cualquier otro país del ámbito comunitario.

Puede consultar un vídeo explicativo aquí: <https://www.sepe.es/HomeSepe/que-es-el-sepe/comunicacion-institucional/noticias/detalle-noticia.html?folder=/2022/Julio/&detail=Has-trabajado-en-Reino-Unido-y-regresas-a-Espa-a-tras-el-Brexit>

Preguntas frecuentes: <https://www.sepe.es/HomeSepe/Personas/distributiva-prestaciones/FAQS/BREXIT--proteccion-por-desempleo.html>

Más información: <https://www.sepe.es/HomeSepe/Personas/distributiva-prestaciones/mi-prestacion-y-el-trabajo-en-la-UE/trabajos-en-la-UE.html>

SUBSIDIO DE COTIZACIONES INSUFICIENTES

Podrás beneficiarte de este subsidio si eres persona desempleada que te encuentras en situación legal de desempleo sin tener cubierto al menos 360 días cotizados para tener derecho a la prestación contributiva, siempre que hayas cotizado al menos 90 días.¹

Más información: <https://www.sepe.es/HomeSepe/es/prestaciones-desempleo/subsidio-desempleo/subsidio-cotizaciones-insuficientes-he-trabajado-menos-de-un-anyo.html>

Tengo más de 52 años ¿Puedo cobrar el subsidio por desempleo de mayor de 52 años?

Si tiene 52 años o más y ha agotado la prestación o subsidio por desempleo, conozca cuáles son los requisitos que debe cumplir para solicitar un subsidio por desempleo de mayor de 52 años en:

<https://www.sepe.es/HomeSepe/prestaciones-desempleo/subsidio-desempleo/tengo-mas-de-52.html>

Cuando llegue a España, ¿Puedo cobrar el subsidio de emigrante retornado?

Los españoles que regresen de Reino Unido (excluido Gibraltar) **no podrán acceder al subsidio de emigrante retornado**, puesto que para ello, y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 274.1.c) del TRLGSS 8/2015, de 30 de octubre, se exige que el retorno lo sea de países no pertenecientes al Espacio Económico Europeo, o de países con los que no exista convenio que contemple la protección por desempleo, lo que no es el caso, ya que sí existe convenio con el Reino Unido en materia de protección por desempleo - **Acuerdo Comercial y de Cooperación**- Acuerdo que permite computar dichos períodos de trabajo para su totalización.

¹ Si tuviera derecho al subsidio por desempleo para personas trabajadoras [mayores de 52 años](#), percibiría éste.

He estado trabajando como self-employed, ¿qué debo hacer?

Necesita comunicar el cese de la actividad profesional, tanto a la Seguridad Social, para que cese su obligación de cotizar como trabajador autónomo, como a las autoridades fiscales, para que cese su obligación de hacer la declaración anual de ingresos.

Debe ponerse en contacto con:

HMRC

Self assessment PO Box 4000

Cardiff CF14 8HR

Tfno: 0044 161 931 9070

<https://www.gov.uk/stop-being-self-employed>



Es importante que comunique su dirección en España a efectos de notificaciones.

Puede obtener más información en: <http://www.hmrc.gov.uk/selfemployed/>

También ha de hacer el self-assessment oportuno: *You must send a Self Assessment tax return before the deadline if you're stopping trading as a sole trader or you're leaving a business partnership.*

Asimismo, **debe solicitar el formulario de la Unión Europea PD U1**. Como hemos visto, con este formulario se acreditan las cotizaciones realizadas en el Reino Unido a efectos de solicitud en España de prestaciones por desempleo.

Lleve consigo documentación que pruebe su experiencia laboral en el Reino Unido. Tenga en cuenta que en el formulario PD U1 solamente constan las cotizaciones que tiene realizadas, pero no la actividad laboral.

Estoy cobrando una prestación por incapacidad británica, ¿Me la siguen pagando si vuelvo a España?



A partir del 1 de enero de 2021, Reino Unido solo se podrán autorizar nuevas exportaciones a la UE de prestaciones por incapacidad permanente contributivas a los nacionales comunitarios que se encontraran trabajando y residiendo en UK a 31.12.2020 y que soliciten exportar su prestación después de dicha fecha. Es decir, para aquellos ciudadanos que estén protegidos por el Acuerdo de Retirada.

Si es un ciudadano comunitario que residía en el R.U. antes del 31-12-2020, estaría protegido por el Acuerdo de Retirada, por lo que **podría exportar la prestación contributiva británica de Incapacidad llamada "New Style Employment Support Allowance"** siempre que cumpla con los siguientes requisitos (ver detalles en: <https://www.gov.uk/claim-benefits-abroad>)

- 1.- Si tiene derecho a la prestación: **para tener derecho a la misma hay que haber tenido cotizaciones (NICs) en los 2 años fiscales anteriores al año en el que se está solicitando.**
- 2.- Si ha pagado suficientes cotizaciones a la Seguridad Social Británica
- 3.- Si está cubierto por el acuerdo de retirada.

No obstante lo anterior, el Reino Unido únicamente está autorizando la exportación del ESA durante un periodo máximo de 5 años, para aquellos ciudadanos protegidos por el Acuerdo de Retirada.

Puede consultar más información directamente en:

Help and advice on ESA

[International Pension Centre](#)

Telephone +44 (0) 191 206 9390

British Sign Language (BSL) [video relay service](#) if you're on a computer - find out how to [use the service on mobile or tablet](#)

Monday to Friday, 8am to 6pm

¿Qué pasa con mi pensión privada?

Cuando se vaya del Reino Unido contacte con la Entidad que gestiona el Plan de pensiones de su empresa (*Pension Provider*) y solicite un certificado de los derechos adquiridos: "*Pension Statement*". Además les puede notificar su nueva dirección y su contacto por correo electrónico, donde le podrán mantener informado sobre futuros cambios: <https://www.gov.uk/workplace-pensions/changing-jobs-and-taking-leave>

Hay planes en los que podría rescatar las aportaciones realizadas hasta el momento, pero debe tener en cuenta que perdería las aportaciones realizadas por su empresa durante ese periodo.

La mayoría de los planes de pensiones establecen una edad en la que puede solicitar la pensión, por lo general entre 60 y 65. En algunas circunstancias lo puede adelantar hasta los 55 años. <https://www.gov.uk/early-retirement-pension/personal-and-workplace-pensions>. Por lo tanto, una vez en España llegada la edad, podrá ponerse en contacto con su "*Pension Provider*" y solicitar su pensión ocupacional "*workplace pension*".

Sin embargo, si usted quisiera exportar o transferir el plan de pensión privada del Reino Unido a otro país, para seguir aportando a dicho plan desde su nuevo destino de residencia, la Entidad a la que quiera exportar su Plan debe estar reconocida como "*recognised overseas pension scheme (ROPS) list*": <https://www.gov.uk/guidance/check-the-recognised-overseas-pension-schemes-notification-list>

En cualquier caso, debe tener en cuenta que aunque no pueda transferir su plan de pensiones privado, cuando llegue la edad en la que pueda jubilarse, podrá ponerse en contacto con la entidad y solicitar su pensión, que podrá cobrar por pensión o como pago único "*lump sum*".

Por otra parte, es interesante consultar la información disponible en la página *The Financial Conduct Authority (FCA)*, que es el Órgano que regula la industria de servicios financieros en el Reino Unido y actúa en defensa de los consumidores, sobre la transferencia de pensiones: <https://www.fca.org.uk/news/news-stories/advising-pension-transfers-our-expectations>

Dónde obtener más información:

<https://www.gov.uk/workplace-pensions>

www.hmrc.gov.uk/pensionschemes

<https://www.thepensionsregulator.gov.uk/>

Para obtener asesoramiento:

<https://www.gov.uk/government/organisations/single-financial-guidance-body>

<https://maps.org.uk/en#>

Al llegar a España, ¿tengo derecho a médico?

Si vuelve a España como perceptor de prestaciones británicas:

Dependiendo de su situación en Reino Unido, puede exportar su derecho de asistencia sanitaria en caso de retorno a España.

Cuando retorne a España siendo titular de una pensión o prestación a cargo de Reino Unido, que le dé derecho a las prestaciones sanitarias, tendrá cubiertas, tanto él como sus posibles beneficiarios, las citadas prestaciones una vez que fije su residencia en España.

Si es perceptor de una pensión o prestación debe solicitar el **documento S1** a efectos de tener asistencia sanitaria. Accede en el siguiente enlace: <https://www.gov.uk/government/publications/national-insurance-application-for-healthcare-cover-in-the-european-economic-area-ca8454>

Con el documento deberá acudir a la oficina del INSS correspondiente a su lugar de residencia, presentando el Formulario S1 que le será proporcionado por la institución competente extranjera a efectos del Seguro de enfermedad. Una vez efectuados los trámites oportunos, la oficina del INSS le facilitará el documento de asistencia previsto.

Para mayor información debe contactar con la Consejería de Sanidad de la Comunidad Autónoma donde vayas a residir en España.

Si vuelve a España sin prestaciones británicas:

Cuando vuelva a España puede tener derecho a Asistencia Sanitaria siempre que **resida** en territorio español y **no tuviera cobertura sanitaria obligatoria** por otra vía.

Ver la información:

<http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Trabajadores/PrestacionesPensionesTrabajadores/>

En este caso en España el INSS le puede pedir que presente una confirmación o certificación que acredite que no tiene derechos a esta cobertura por el Reino Unido. Puede solicitarlo antes de irse.

Tiene que solicitar una *Legislation Letter* al *Overseas Healthcare Team*. Puede llamar al teléfono 0044 191 218 1999 (opción 6).

Como contestación a su solicitud el *Overseas Healthcare Team The Department for Work and Pensions* le enviará dos cartas una en inglés y otra en español que deberá entregar al INSS.

Puede encontrar más información en nuestra Guía fácil sobre asistencia sanitaria:

https://www.mites.gob.es/mundo/consejerias/reinoUnido/ficheros/Guia_Assistencia_Sanitaria_2025.pdf

Trasladar la pensión de jubilación británica a España.

Lo puede hacer de dos formas:

- **Por teléfono (es la vía más rápida):** Puede contactar con *International Pension Centre*: 0191 218 7777. Por motivos de protección de datos solo lo puede hacer la persona interesada. Para comprobar su identidad le harán varias preguntas personales como: cuál es su nombre y dirección, *National Insurance Number* (NIN), fecha de nacimiento, fecha de matrimonio, importe que percibe de su pensión, en qué Banco la percibe y con qué periodicidad.

Asimismo, tendrá que facilitar los datos de la cuenta bancaria española en la que sea que se ingrese su pensión (IBAN y BIC). Este trámite lo puede realizar no antes de 28 días de antelación a su traslado a España (siguiendo instrucciones del *Department of Work and Pensions*).

- **Por escrito:** Puede enviar una carta con su nueva dirección en España y sus datos bancarios, donde indique si necesita el formulario para traslado de Asistencia Sanitaria (S1) o si no lo necesita por ser también pensionista de la Seguridad Social española.

La dirección de envío es:
INTERNATIONAL PENSION CENTRE
The Pension Service 11
Mail Handling Site A
WOLVERHAMPTON
WV98

Más información sobre su pensión de jubilación y viudedad si ha trabajado en España y en Reino Unido en:

https://www.mites.gob.es/mundo/consejerias/reinoUnido/ficheros/GUIA_JUBILACION_Y_VIUDEDAD_2025_.pdf

Emprender a la vuelta a España.

En estos enlaces encontrará distinta información útil para emprendedores y empresarios a su vuelta a España:

- Guía Laboral del Ministerio de Trabajo y Economía Social y del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones: http://www.mites.gob.es/es/Guia/texto/guia_2/index.htm

- Guías para el emprendedor y empresario:

https://administracion.gob.es/pag_Home/Tramites/miEmpresaEnTramites/GuiasEmpresa.html

- Puntos de atención al emprendimiento:
<https://ipyme.org/es-es/Paginas/contacto.aspx#:~:text=Atenci%C3%B3n%20presencial%20con%20cita%20previa,para%20hacernos%20llegar%20su%20petici%C3%B3n.>

- Web Ministerio de Industria, Comercio y Turismo:

<http://www.ipyme.org/es-ES/Paginas/Home.aspx>

<https://industria.gob.es/es-es/Paginas/Index.aspx>

Existe una empresa pública – ENISA – que depende del Ministerio de Industria, Comercio y Turismo que ayuda a la creación y consolidación de los proyectos que sean viables por parte de los jóvenes emprendedores en España.

<https://www.enisa.es/>

<https://www.emprendedores.es/ayuda-crear-empresa-negocio/guia-de-empresas-e-instituciones/a77585/enisa-77585/>

- Si quiere montar una empresa a su regreso a España:

https://www.sepe.es/contenidos/autonomos/prestaciones_ayudas/capitaliza_tu_prestacion.html

Bonificaciones/reducciones a la Seguridad Social a trabajadores autónomos:

<https://www.sepe.es/HomeSepe/autonomos/incentivos-ayudas-emprendedores-autonomos/reducciones-bonificaciones-seguridad-social.html>

Empezar en las Comunidades Autónomas:

https://administracion.gob.es/pag_Home/Tramites/miEmpresaEnTramites/Emprendimiento_CCAA.html

La Oficina Española del Retorno

Adscrita al Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones, existe en España una Oficina Española del Retorno, donde te pueden ayudar en cualquier asunto relacionado con tu condición de emigrante retornado.

Para contactar con la Oficina Española del Retorno:

- ATENCIÓN PRESENCIAL: MIÉRCOLES 9:00 A 14:00
 - (Solicitando cita previa en el Tfno.: 91 363 62 00)
 - Dirección: C/ Arturo Soria, 126. Edificio A. 2ª planta, 28043-MADRID
- ATENCIÓN TELEFÓNICA: DE 9.00 A 14:00
 - Teléfono.: 91 363 62 00
 - Teléfono: 060 (coste fijo equivalente a una llamada de 1 minuto)
- ATENCIÓN TELEMÁTICA:
 - A través del [Formulario de contacto](#)

Baja Consular y empadronamiento



Los españoles residentes en el extranjero que deseen retornar a España deberán solicitar su BAJA en el Registro de Matrícula Consular. Al llegar a España te debes empadronar en el Ayuntamiento de tu lugar de residencia.

Consulado Londres:

<https://www.exteriores.gob.es/Consulados/londres/es/ServiciosConsulares/Paginas/index.aspx>

Consulado Edimburgo:

<https://www.exteriores.gob.es/Consulados/edimburgo/es/ServiciosConsulares/Paginas/index.aspx>

Consulado Manchester:

<https://www.exteriores.gob.es/Consulados/Manchester/es/ServiciosConsulares/Paginas/index.aspx>

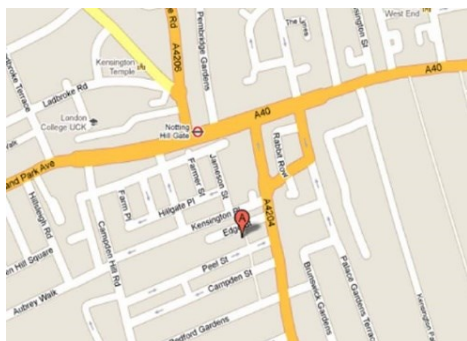
Si quiere mantener por un tiempo una dirección en Reino Unido a efectos de notificaciones, el "Post Office" tiene un servicio de reenvío de correspondencia. Tiene la información aquí: <https://www.postoffice.co.uk/mail/redirection>

Todavía tengo algunas dudas

En la Consejería de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social en el Reino Unido e Irlanda podemos ayudarte. Para contactarnos puedes:

- Llamar al teléfono: 00 44(0)20 7221 0098 – De lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 h (hora del Reino Unido, en España una hora más)
- Enviar un email: reinounido@mites.gob.es
- Escribirnos a: 20 Peel Street, Londres W8 7PD
- Venir a nuestras oficinas, de 9:00 a 14:00 h.

Estamos muy cerca de la estación de metro de Notting Hill Gate. Aquí tiene un mapa:



Medios de transporte público:

Metro: Notting Hill Gate – líneas Central, Circle y District

Autobuses: 27, 28, 31, 52, 70, 94, 148, 328, 390 y 452

Síguenos en:



[@ConsejeriaTrabajoUKIrlanda](#)



[@ConsejeriaTraUK](#)

[Web Reino Unido](#)

[Web Irlanda](#)