

Su cheque de pago y su reembolso

# No deje dinero sin usar: su FSA y otros beneficios del trabajo

¿Tiene una FSA en el trabajo? Conozca su fecha límite, use lo que le queda en cosas que necesita y elija con cuidado la cantidad del próximo año. Luego revise qué más se le puede estar escapando.

7 min de lectura • Actualizada en octubre de 2026 • Revisada contra sus fuentes



## En resumen

- ✓ El dinero de una FSA de salud, por lo general, es de «úselo o piérdalo». Su plan puede añadir un período de gracia de hasta 2½ meses o un traspaso, pero no los dos.
- ✓ Para los años del plan que empiezan en 2026, puede poner hasta \$3,400 en una FSA de salud, y un plan puede dejarle pasar hasta \$680 al año siguiente.
- ✓ Otro dinero también se pasa por alto: la aportación del empleador para su retiro, una FSA para el cuidado de dependientes y créditos reembolsables como el EITC federal.

De una organización sin fines de lucro. Quien le asesora tiene un deber fiduciario: debe poner los intereses de usted primero. Su información no se vende.

## ¿Prefiere hablarlo con alguien?

Un asesor financiero voluntario puede ayudarle con su situación, uno a uno, en español y sin costo.



Apunte la cámara de su teléfono al código, o visite:

**[advisersgiveback.org/  
comienzo-esp](https://advisersgiveback.org/comienzo-esp)**

## 1

## Si tiene una FSA en el trabajo, empiece aquí

Esta guía es sobre todo para quienes tienen una cuenta de gastos flexibles para la salud, o FSA, por medio de su trabajo. Si no es su caso, pase directo a la última sección. Puede haber otro dinero que le espera.

Una FSA le permite apartar parte de su pago para gastos médicos. Usted elige una cantidad, y su empleador la descuenta de sus cheques de pago. Por ese dinero no paga impuesto federal sobre los ingresos ni impuestos sobre la nómina.<sup>1</sup> Así que cada dólar que gasta de ahí rinde más.

El detalle está en la fecha límite. Las FSA son, por lo general, planes de «úselo o piérdalo»: el dinero que sobra al final del año del plan normalmente no se puede pasar al siguiente.<sup>1</sup> Y a mucha gente se le pierde una parte.

## Cerca de la mitad

**de las personas con FSA perdió parte de su dinero en 2023, y se lo quedó su empleador**

La pérdida promedio fue de \$436.

Fuente: Employee Benefit Research Institute, Updates From EBRI's Flexible Spending Account Database (May 22, 2025)

Ese dato viene del Instituto de Investigación de Beneficios para Empleados (Employee Benefit Research Institute), que estudia su propia base de datos de cuentas FSA.<sup>2</sup> La vida se llena de pendientes, y el dinero que está guardado detrás de una contraseña se olvida fácil. Un vistazo rápido a su cuenta puede evitar que el suyo se le escape.

## 2

### Conozca la fecha límite de su plan

Empiece por el año de su plan. Puede coincidir con el año calendario, o no. Su plan también le puede dar un poco más de tiempo, de una de dos maneras. Puede ofrecer una o la otra, pero no las dos, y tampoco está obligado a ofrecer ninguna.<sup>1</sup>

#### Un período de gracia

- Hasta 2½ meses después de que termina el año del plan.<sup>1</sup>
- El dinero que sobró puede pagar los gastos que tenga durante ese tiempo.<sup>1</sup>
- Para un año del plan que termina el 31 de diciembre, eso es más o menos hasta mediados de marzo, a más tardar.

#### Un traspaso al año siguiente

- Le permite usar una parte del dinero que sobró en el siguiente año del plan.<sup>1</sup>
- Con un tope de \$680 para los años del plan que empiezan en 2026.<sup>3</sup> Su plan puede poner un tope más bajo.<sup>1</sup>
- Lo que pase del tope se pierde.<sup>1</sup>

Los documentos de su plan o el sitio web de beneficios le dirán qué regla tiene usted. Ya que esté ahí, busque el último día para enviar las reclamaciones (claims) del año, y anótelos en su calendario.

### 3

## Use lo que le queda en cosas que necesita

Si le queda dinero, busque gastos que de todos modos iba a tener. Una FSA puede pagar los gastos médicos que su plan cubre. Por lo general, son gastos que contarían para la deducción de impuestos por gastos médicos.<sup>1</sup> Por ejemplo:

- Consultas con médicos, dentistas y otros proveedores de salud que usted paga de su bolsillo.<sup>4</sup>
- Anteojos y lentes de contacto que necesita por razones médicas.<sup>4</sup>
- Medicinas de venta libre, con o sin receta, y productos para el cuidado menstrual.<sup>1</sup>
- Material de curación, como vendas.<sup>4</sup>

Una FSA de salud no puede pagar las primas de su seguro médico.<sup>1</sup> Y guarde sus recibos. Su plan necesita una prueba por escrito de cada gasto y de su cantidad, y tiene que venir de alguien que no sea usted, como la farmacia o el consultorio del médico.<sup>1</sup>



### Si el dinero se va a perder de todos modos

Cuando llega la fecha límite, el dinero que de otro modo perdería es mejor gastarlo en cosas que de verdad va a usar, como vendas o la medicina de venta libre que usa seguido. Deje pasar lo que nunca va a usar. Si sobra un poco, tómelo como una lección para elegir la cantidad del próximo año, no como un fracaso.

### 4

## Elija con cuidado la cantidad del próximo año

Usted fija la cantidad de su FSA para el año del plan durante la inscripción abierta de su empleador. Una vez que empieza el año del plan, solo la puede cambiar si la ley y su plan lo permiten.<sup>1</sup> Para los años del plan que empiezan en 2026, lo más que puede poner en una FSA de salud es \$3,400.<sup>3</sup> No tiene que poner el máximo. Una buena cantidad es una que sabe que sí va a gastar.

Empiece por los gastos que puede prever: las medicinas con receta que toma siempre, el trabajo dental que ya tiene planeado, anteojos o lentes de contacto, y sus copagos de costumbre. Si su plan tiene período de gracia o traspaso, tiene un poco de margen para lo inesperado.



### Un ejemplo

Digamos que espera gastar \$30 al mes en una medicina con receta y \$250 en unos lentes nuevos. Eso es \$360 más \$250, o \$610 en el año. Si elige más o menos esa cantidad, lo más probable es que use cada dólar.

Hay una regla que juega a su favor. La cantidad completa del año está disponible desde que empieza el año del plan, aunque todavía no se la hayan descontado toda de su pago.<sup>1</sup> Así que un gasto grande a principios del año también puede quedar cubierto.

**Pruebe esto hoy**

Entre a su cuenta de FSA. Anote su saldo, la fecha límite de su plan y si tiene período de gracia o traspaso. Luego ponga un recordatorio un mes antes de la fecha límite para volver a revisar.

## 5

### Otro dinero que es fácil pasar por alto

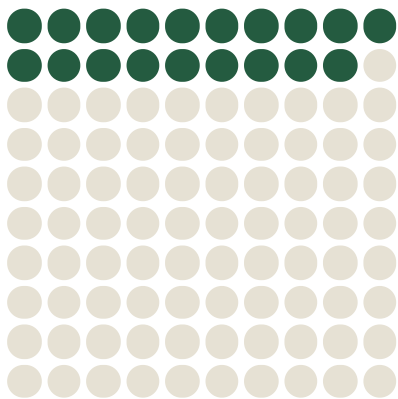
La FSA no es el único dinero que es fácil dejar olvidado. Estas son otras cosas que conviene revisar:

- **La aportación de su empleador para su retiro.** En marzo de 2026, el 72% de los trabajadores del sector privado podía inscribirse en un plan de retiro en su trabajo, pero el 52% participaba.<sup>7</sup> Si su empleador iguala lo que usted aporta, esa aportación es parte de su pago. Si puede, aporte por lo menos lo suficiente para recibirla completa.
- **Una FSA para el cuidado de dependientes.** Si paga por el cuidado de sus hijos para poder trabajar, esta cuenta le permite apartar dinero para eso antes de impuestos. Para el año fiscal 2026, el límite es de \$7,500, o de \$3,750 si es una persona casada que presenta su declaración por separado.<sup>5</sup> El dinero que pasa por esta cuenta reduce los gastos del cuidado de sus hijos que puede contar para el crédito tributario por cuidado de hijos y dependientes, así que vale la pena comparar las dos opciones.<sup>6</sup>
- **Una cuenta de ahorros para la salud (HSA).** Si tiene un plan de salud con deducible alto, una HSA es otra manera de ahorrar para gastos médicos. Un detalle: por lo general no puede poner dinero en una HSA mientras tenga cobertura de una FSA de salud normal, incluida una FSA de su cónyuge que pueda pagar sus gastos médicos. Una FSA de uso limitado (limited-purpose FSA), que paga cosas como el cuidado dental y de la vista, sí puede usarse junto con una HSA. Tampoco puede aportar a una HSA una vez que se inscriba en Medicare.<sup>1</sup> A diferencia de la FSA, el dinero se queda en su cuenta hasta que lo usa, aunque cambie de trabajo.<sup>1</sup> Para el año fiscal 2026, el límite es de \$4,400 para cobertura individual o de \$8,750 para cobertura familiar.<sup>5</sup>
- **Beneficios para el transporte al trabajo.** Algunos empleadores le permiten pagar los pases de transporte público o el estacionamiento del trabajo antes de impuestos. Para el año fiscal 2026, el límite es de \$340 al mes para cada uno.<sup>5</sup>

Luego están los créditos de impuestos que hay que reclamar. El EITC federal, el Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (Earned Income Tax Credit), es para las personas que ganan con su trabajo menos de ciertos límites. Es reembolsable, así que puede pagarle dinero aunque usted no deba impuestos.<sup>9</sup> Aun así, mucha gente que califica no lo recibe.

Cerca de 1 de cada 5 personas que calificaban para el EITC federal no lo reclamaron

Contribuyentes que calificaban y no reclamaron el Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (el EITC federal), año fiscal 2022



19.2%

de los trabajadores y las familias que calificaban no reclamaron el EITC federal del año fiscal 2022

Estimado por el Centro de Estudios Económicos de la Oficina del Censo junto con el IRS, al cruzar respuestas de encuestas con registros de impuestos.

Fuente: Internal Revenue Service, EITC participation rate by state (Updated August 19, 2026)

El IRS dice que conviene presentar la declaración aunque no esté obligado a hacerlo, porque mucha gente que califica para créditos reembolsables se queda sin ellos por no presentarla. Su Asistente EITC (EITC Assistant) le puede decir si usted califica. <sup>9</sup>

*Las buenas decisiones con el dinero no siempre son cambios grandes. A veces son cuestión de poner atención en el momento justo.*

Nuestra guía para leer su talón de pago muestra dónde aparecen muchos de estos beneficios en su cheque de pago. Y si quiere ayuda para decidir cuáles le convienen, un asesor voluntario, que dona su tiempo, puede revisarlos con usted, uno a uno y sin costo. En línea: [advisersgiveback.org/gso/es/#guide-dont-skip-the-stub](https://advisersgiveback.org/gso/es/#guide-dont-skip-the-stub)

Preguntas para su asesor

## Un asesor voluntario está listo cuando usted lo esté.

Un asesor voluntario puede revisar sus números con usted y ayudarle a decidir qué hacer primero.

**[advisersgiveback.org/comienzo-esp](https://advisersgiveback.org/comienzo-esp)**



### Fuentes

1. Internal Revenue Service, Publication 969 (2025), Health Savings Accounts and Other Tax-Favored Health Plans, For use in preparing 2025 returns. Las secciones sobre los arreglos de gastos flexibles (Flexible Spending Arrangements, FSAs) y las cuentas de ahorros para la salud (Health Savings Accounts, HSAs), incluidas «Qualifying for an HSA» (quién califica para una HSA), «Other employee health plans» (otros planes de salud del empleado) y «Enrolled in Medicare» (inscripción en Medicare). [irs.gov/publications/p969](https://irs.gov/publications/p969)
2. Employee Benefit Research Institute, Updates From EBRI's Flexible Spending Account Database, May 22, 2025. Informe (Issue Brief) de EBRI, por Jake Spiegel, sobre la actividad de 2023 en la base de datos de cuentas FSA de EBRI, con datos de los administradores de las cuentas. [ebri.org/content/updates-from-ebri-s-flexible-spending-account-database](https://ebri.org/content/updates-from-ebri-s-flexible-spending-account-database)
3. Internal Revenue Service, IRS releases tax inflation adjustments for tax year 2026, including amendments from the One, Big, Beautiful Bill, October 9, 2025. IR-2025-103: la sección «Health Flexible Spending Cafeteria Plans» (planes cafetería de gastos flexibles de salud). [irs.gov/newsroom/irs-releases-tax-inflation-adjustments-for-tax-year-2026-including-amendments-from-the-one-big-beautiful-bill](https://irs.gov/newsroom/irs-releases-tax-inflation-adjustments-for-tax-year-2026-including-amendments-from-the-one-big-beautiful-bill)
4. Internal Revenue Service, Publication 502 (2025), Medical and Dental Expenses, For use in preparing 2025 returns. Las secciones «What Are Medical Expenses?» (¿qué son los gastos médicos?), «Bandages» (vendas), «Eyeglasses» (lentes) y «Contact Lenses» (lentes de contacto). [irs.gov/publications/p502](https://irs.gov/publications/p502)
5. Internal Revenue Service, Publication 15-B (2026), Employer's Tax Guide to Fringe Benefits, For use in 2026. Las secciones «Dependent Care Assistance» (asistencia para el cuidado de dependientes), «Health Savings Accounts» (cuentas de ahorros para la salud) y «Transportation (Commuting) Benefits» (beneficios de transporte al trabajo). [irs.gov/publications/p15b](https://irs.gov/publications/p15b)
6. Internal Revenue Service, Topic no. 602, Child and Dependent Care Credit, Updated September 24, 2026. «Dollar limit» (límite en dólares): los beneficios para el cuidado de dependientes que usted excluye de sus ingresos se restan del límite en dólares del crédito. [irs.gov/taxtopics/tc602](https://irs.gov/taxtopics/tc602)
7. U.S. Bureau of Labor Statistics, Employee Benefits in the United States, March 2026, September 25, 2026. Comunicado de prensa USDL-26-1534 (copia archivada), Encuesta Nacional de Compensación (National Compensation Survey); beneficios de retiro de los trabajadores del sector privado, tabla 1. [bls.gov/news.release/archives/ebs2\\_09252026.htm](https://bls.gov/news.release/archives/ebs2_09252026.htm)
8. Internal Revenue Service, EITC participation rate by state, Updated August 19, 2026. Año fiscal 2022, estimado por el Centro de Estudios Económicos de la Oficina del Censo junto con el IRS. [irs.gov/tax-professionals/eitc-central/eitc-participation-rate-by-state](https://irs.gov/tax-professionals/eitc-central/eitc-participation-rate-by-state)
9. Internal Revenue Service, Refundable tax credits, Updated September 21, 2026. [irs.gov/credits-deductions/individuals/refundable-tax-credits](https://irs.gov/credits-deductions/individuals/refundable-tax-credits)

Actualizada en octubre de 2026. Esta guía es información general, no un consejo para su situación. Revisamos cada cifra contra su fuente; si algo cambió, avísenos en [advisersgiveback.org/contact](https://advisersgiveback.org/contact). Lea esta guía en línea en [advisersgiveback.org/gso/es](https://advisersgiveback.org/gso/es). Advisers Give Back es una organización sin fines de lucro 501(c)(3) (EIN 84-4685390), y su información no se vende.