



# 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 cost-of-living adjustment (COLA) ensures that the purchasing powers of Social Security benefits and SSI payments are not eroded by inflation.

The CPI-W is determined by the Bureau of Labor Statistics in the Department of Labor. By law, it is the official measure we use to calculate the COLA. We calculate the COLA on a yearly basis. It is based on the percentage increase in the CPI-W from the third quarter of the last year a COLA was determined to the third quarter of the current year. If the increase in the CPI-W is at least 0.1%, there will be a COLA. However, if the CPI-W increases by less than 0.05%, or if the CPI-W decreases, there won't be a COLA. If there is a COLA, Social Security benefits increase in December. SSI payments increase by the same percentage the following month (January).

## History

Before 1972, benefits were increased only when Congress enacted special legislation. Automatic annual COLAs began in 1975 after Congress enacted the COLA provision as part of the 1972 Social Security Amendments.

## How You Receive Your New Benefit Amount

In early December, Social Security beneficiaries with personal *my* Social Security accounts will receive an explanation of their new benefit amount 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. These increases 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 is not used to determine the Medicare Part B premium. The Medicare Part B premium changes each year, if necessary, so that the Part B premium is enough to fund approximately 25% of the projected cost of the Part B program. Any premium change is effective in January.

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

## Contacting Us

There are several ways to contact us including online, by mail, by phone, and in person (by appointment). If you cannot use our online services, we can help you by phone or make an appointment to come into an office when you call our National toll-free 800 Number.

If you don't have access to the internet, we offer many automated services by phone, 24 hours a day, 7 days a week, so you may not need to speak with a representative. Call us toll-free at **1-800-772-1213** or at our TTY number, **1-800-325-0778**, if you're deaf or hard of hearing. We provide free interpreter services upon request. For quicker access to a representative, try calling early in the day (between 8 a.m. and 10 a.m. local time) or later in the day. **We are less busy later in the week (Wednesday to Friday) and later in the month.**



Securing today  
and tomorrow

SSA.gov |     

Social Security Administration  
Publication No. 05-10526  
March 2025 (Recycle prior editions)  
Cost-of-Living Adjustment  
Produced and published at U.S. taxpayer expense



# Ajustes del costo de vida

Los beneficios del Seguro Social y los pagos de Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI, siglas en inglés) son ajustados para reflejar cualquier aumento en el costo de vida, según lo indicado por el Índice de precios al consumidor para trabajadores asalariados urbanos y trabajadores administrativos (CPI-W, siglas en inglés). El ajuste de costo de vida (COLA, siglas en inglés) asegura que el poder adquisitivo de los beneficios del Seguro Social y los pagos de SSI no se vean erosionados por la inflación.

El CPI-W es determinado por la Oficina de Estadísticas Laborales del Departamento de Trabajo. Por ley, es la medida oficial que utilizamos para calcular el COLA.

Calculamos el ajuste por costo de vida (COLA) anualmente. El cálculo es basado en el aumento del porcentaje del IPC-W desde el tercer trimestre del año anterior que un COLA fue determinado hasta el tercer trimestre del año en curso. Si el aumento en el CPI-W es de al menos 0.1 %, habrá un COLA. Sin embargo, si el CPI-W aumenta menos de 0.05 % o si disminuye, no habrá un COLA. Si existe un COLA, los beneficios del Seguro Social aumentan en diciembre. Los pagos de SSI aumentan en el mismo porcentaje el mes siguiente (enero).

## Historia

Antes de 1972, los beneficios solo aumentaban cuando el Congreso promulgaba una legislación especial. Los ajustes automáticos anuales del COLA comenzaron en 1975 después de que el Congreso promulgara la estipulación del COLA como parte de las Enmiendas del Seguro Social de 1972.

## Cómo recibe su nueva cantidad de beneficio

A principios de diciembre, los beneficiarios del Seguro Social con una cuenta personal *my* Social Security recibirán una explicación de su nueva cantidad de beneficios en el *Message Center* (centro de mensajes) de su cuenta. Asegúrese de crear su cuenta personal y seleccionar sus preferencias de mensajes para saber cuándo estará disponible la nueva cantidad de su beneficio.

También enviamos avisos por correo postal 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. Estos aumentos se aplican únicamente si existe un COLA para los beneficios del Seguro Social. Estos aumentos son:

- La contribución y la base del 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 Medicare Parte B

A diferencia del COLA del Seguro Social, el CPI-W no se utiliza para determinar la prima mensual de Medicare Parte B. La prima mensual de Medicare Parte B cambia cada año, si es necesario, para que la prima mensual de la Parte B sea suficiente para financiar aproximadamente un 25 % de los costos proyectados del programa de la Parte B. Cualquier cambio de prima mensual entra en vigor en enero.

Información sobre los cambios de Medicare está disponible en [es.medicare.gov](https://www.ssa.gov/medicare).

## Contáctenos

Hay varias maneras de comunicarse con nosotros, entre ellas: por internet, por correo postal, por teléfono y en persona (con cita programada). Si no puede utilizar nuestros servicios por internet, le ayudaremos por teléfono al llamar a nuestro número nacional 800 gratuito.

Si no tiene acceso al internet, le ofrecemos muchos servicios telefónicos automatizados, las 24 horas, 7 días a la semana; en tal caso no necesitaría hablar con un representante del Seguro Social. Llámenos gratis al **1-800-772-1213** y oprima el 7 para español, o al TTY **1-800-325-0778** si es sordo o tiene problemas auditivos. Le contestaremos su llamada de 8:00 a.m. a 7:00 p.m., de lunes a viernes. Le ofrecemos interpretación gratuita si la requiere. Para comunicarse más rápidamente con un representante, llame temprano (entre las 8:00 a.m. y las 10:00 a.m. hora local) o si no, más tarde. **Estamos menos ocupados de miércoles a viernes y hacia fines del mes.**



Asegurando el presente  
y el futuro

SeguroSocial.gov |     

Social Security Administration  
Publication No. 05-10526  
March 2025 (Recycle prior editions)  
Cost-of-Living Adjustment

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