

★ IWGB

Manual de derechos laborales:

Enfermedad



Sobre este manual

Producido por el **Departamento Legal del Sindicato IWGB** (Independent Workers Union of Great Britain), **2024 y revisado en 2026.**

Redactamos este manual como parte de una serie de documentos que el sindicato IWGB creó para informar a su membresía sobre los derechos laborales que cobijan a todas las personas empleadas en el Reino Unido. Este manual se concentra en temas relacionados con pagos en el ámbito laboral e indica cómo manejar y evitar problemas que pueden presentarse en este contexto.

Somos conscientes de las barreras que personas migrantes y no angloparlantes enfrentan para conocer sus derechos en el Reino Unido, por esta razón, decidimos generar este contenido de una forma accesible y en castellano.

Esta guía solamente se basa en los derechos básicos y mínimos que todas las personas tienen en el Reino Unido y por eso no debe ser tratado como consejo legal por parte del sindicato en casos específicos.

Accediendo a apoyo legal en el sindicato IWGB



Por lo que, sí tienes un problema que no esté cubierto en esta guía, o si no te sientes seguro/a sobre algún tema, te sugerimos buscar apoyo por parte del sindicato a través de un representante u oficial de su rama.

Como miembro/a, es importante que seas proactivo a la hora de conocer tus derechos. Con la información adecuada, a menudo podrás resolver y evitar problemas en el ámbito laboral por ti mismo.

Habrán algunas situaciones que sean legales pero no justas. A través del sindicato podrás luchar contra estas situaciones mediante campañas y acciones para mejorar tus condiciones laborales.

En caso de que necesites ayuda, el primer paso es ponerte en contacto con uno de los representantes de tu lugar de trabajo o rama, quienes te pondrán en contacto con el personal legal del sindicato si lo consideran pertinente.

Accediendo a apoyo legal en el sindicato IWGB

También puedes registrar tu caso directamente con el Departamento Legal rellenando nuestro formulario en-línea:



<https://iwgb.typeform.com/formulario>



Introducción

En el Reino Unido, todas las personas que trabajen están clasificadas en tres categorías principales:

- Trabajadores/as ('workers')
- Empleados/as ('employees')
- Autónomos/as ('self-employed').

Esta guía cubre los derechos laborales relacionados con el pago a personas "empleadas" ('employees') y, en algunas ocasiones, a trabajadores/as ('workers').



Ten en cuenta que algunas empresas pueden optar por ofrecer mejores condiciones (derechos contractuales) que los mínimos legales. Estos derechos pueden ofrecer mejores beneficios, **pero nunca desmejorar los mínimos legales contenidos en esta guía.**

Introducción

Lo básico:

Todas las personas que trabajen o sean empleadas en el Reino Unido tienen derecho a ser remuneradas por lo menos con el **salario mínimo** y deben recibir **un contrato** o un '*Statement of Particulars*', que describa sus condiciones de pago y horas contratadas.

Existen límites legales sobre cuántas horas son las máximas que una persona puede trabajar, sujeto a excepciones. Así mismo, todas las personas que trabajen o sean empleadas tienen derecho a recibir **una nómina “desglosada”** (*itemized payslip*) lo que les permitirá comprobar su pago.



6

Pago por enfermedad

El pago por enfermedad legal (*'Statutory Sick Pay'*, o 'SSP') si no puedes ir a trabajar por alguna razón médica.

Normalmente, el pago por enfermedad o 'SSP' **se te pagará desde el primer día que te ausentes del trabajo**. Debes cumplir con unos **criterios para poder recibir este pago**. Tu empresa puede tener un régimen de pago por enfermedad mejor. Este figuraría en tu contrato de trabajo y nunca puede ser inferior al pago por enfermedad o 'SSP'.

¿Cómo puedo recibir el pago por enfermedad?

Para recibir este pago debes:

- Tener el estatus de *'employee'* (empleado/a) o trabajar para una agencia. No puedes aplicar si tu estatus es de trabajador/a (*'worker'*).

Pago por enfermedad

- Haber estado al menos un día completo sin trabajar a causa de la enfermedad.
- Haber notificado correctamente la enfermedad y haber presentado pruebas de la misma (cuando la baja por enfermedad supera 7 días, incluidos días no laborables).
- No haber solicitado el pago por enfermedad legal durante más de 28 semanas. Si has estado de baja por enfermedad en varias ocasiones, puede que no puedas recibir el pago por enfermedad. Más adelante encontrarás más información.
- No debes estar recibiendo paga legal por maternidad, paternidad, adopción o permiso parental compartido.

¿Cuánto pago por enfermedad legal recibiré?

El pago por enfermedad legal se fija actualmente en **£123.25 por semana o 80% de tu salario normal, (lo que sea más bajo)**, y está disponible por 28 semanas. Si ganas menos de **£154.06** a la semana, te correspondería el pago por enfermedad calculando el **80%** de tu salario semanal. Para cualquier periodo de enfermedad **antes del 1/4/2026**, te correspondería un pago de **£118.75** por semana y los primeros tres días baja no serían pagos. Si tienes dudas, [Puedes usar esta calculadora](#),



Pago por enfermedad

Ejemplos de cálculos para el pago por enfermedad

Paola trabaja de lunes a viernes (5 días por semana). Si está de baja por enfermedad desde el lunes hasta el jueves de la siguiente semana, volviendo a trabajar el viernes (9 días laborales), tiene derecho al pago por enfermedad por:

9 días laborales

$$\frac{\text{£123.25 pago semanal por enfermedad}}{5 \text{ días}} = \text{£24.65 por día laborable}$$

$$\text{£24.65} \times \mathbf{9 \text{ días}} = \mathbf{\text{£221.81}}$$

John trabaja martes a jueves (3 días por semana, tres hora por día) y gana **£13** por hora. En total, John gana **£117** por semana y esta de baja por enfermedad por una semana. Como John gana menos de **£154.06 por semana tenemos que calcular el 80% de su pago semanal.**

Si calculamos el **80%** del pago por semana de John descubrimos que este valor sería **£93.6** (£117 X 80%), lo que es menor a **£123.25**, por lo que a John se le pagaría **£93.6** por cada semana que este de baja por enfermedad.

Pago por enfermedad



Ten en cuenta que al **pago por enfermedad también se le descontarán los impuestos necesarios** (impuesto de renta y seguro nacional).

¿Cómo funciona el pago por enfermedad legal si trabajas en contrato de horas variables, o en contrato de cero horas?

Si trabajas a tiempo parcial o con un contrato de cero horas, también tienes derecho a recibir el mismo pago que alguien que trabaje a tiempo completo.

Si las horas que trabajas varían, el periodo de tiempo que debes usar para calcular **el promedio semanal es de 8 semanas antes del comienzo de la baja por enfermedad.**

Si tienes un contrato de cero horas puedes recibir el pago por enfermedad legal (SSP) siempre y cuando cumplas con los criterios mencionados anteriormente.

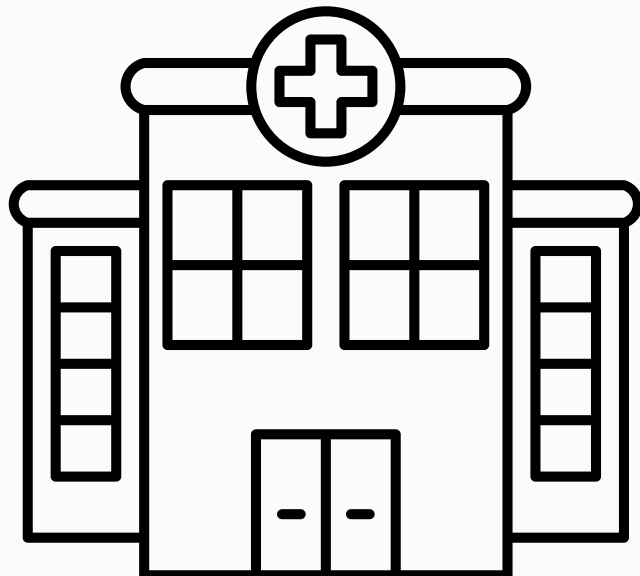
Pago por enfermedad

He estado de baja por enfermedad en varias ocasiones, ¿puedo recibir el pago por enfermedad?

Si tienes periodos regulares de baja por enfermedad, se podrían considerar ausencias ‘vinculadas’ (*linked absences*). Son consideradas ausencias vinculadas si:

- Duran 4 días o más cada una, y
- Pasan 8 semanas o menos entre ellas.

Si ese es tu caso, dejarías de tener derecho al pago por enfermedad legal si tienes una serie de ausencias vinculadas que duran más de 3 años.



Pago por enfermedad

¿Cómo hago para recibir el pago por enfermedad legal? ¿Cuánto aviso tengo que dar a mi empresa?

Si no puedes trabajar por una razón médica, es **importante que informes a tu empresa lo más pronto posible** para evitar perder días de pago.

La mayoría de empresas tienen una política de procedimiento para las bajas de enfermedad, lo cual podría estar en tu contrato de empleo o en el manual de empleados/as (“*employee handbook*”). Estas políticas típicamente piden que informes lo más pronto posible a quienes te supervisen y, si es posible, en **el mismo día en que no te sientes bien**.

Si no existe un procedimiento para las bajas por enfermedad, deberías **avisar a quien te supervise el primer día** de tu baja antes de empezar tu turno. Es mejor que informes de tu enfermedad por escrito, idealmente por correo electrónico. **La empresa no está obligada a pagar por los días que no fueron informados de la enfermedad y puede tomar acciones disciplinarias por ausencias no autorizadas.**

Pago por enfermedad

Plantilla para informar de no te sientes bien para trabajar (enfermedad) (en la siguiente página)



Si faltarás más de 7 días de trabajo por enfermedad, incluidos los días no laborables, debes presentar una prueba médica. Por ejemplo un 'fit note' de tu GP o algún otro profesional médico. En estos casos, es mejor no esperar que te pidan la prueba, ya que podrías arriesgar el pago por enfermedad que te corresponde.

Mi empresa me ha dicho que no me pueden pagar la enfermedad, o creo que me han pagado mal los días de enfermedad...

Si no te han pagado la baja de enfermedad:

- Es posible que la empresa haya cometido un error o que no cumplas con los requisitos para recibir el pago.
- Si no has estado de baja por periodos largos de tiempo en el ultimo año. Contacta a tu empresa para que te digan porque no te pagan el pago de enfermedad.
- Si no tienes respuesta o la respuesta es negativa puedes llamar a la oficina del gobierno que procede en estos casos **0300 322 9422**

Plantilla: informar de que no te sientes bien para trabajar (enfermedad)

Dear [Nombre]

I'm writing to inform you that I am currently ill and will therefore have to take sick leave.

I believe I might have to be off work for [numero de dias que crees que estarás de baja] days, however, I will let you know if this changes and when I will be able to return. I am aware that I will have to provide a sick note if I am off sick for more than 7 days.

Please could you also confirm I qualify for SSP.

Thank you for understanding,

[Tu nombre]

Pago por enfermedad

Si has estado de baja por más de 28 semanas en el último año, no tendrías derecho a pago por enfermedad.

En tal caso, deberías pedir a tu empresa el **formulario SSP1** que es una prueba que se puede presentar en tu aplicación de beneficios estatales como el ESA ('Employment and Support Allowance' - el Subsidio de Apoyo y Empleo) o el 'Universal Credit' (Crédito Universal).

Plantilla para pedir el formulario SSP1 si no calificas para el pago de enfermedad

(página 13)



- O, podría ser un error por parte de la empresa.

Si crees que cumples con los requisitos para recibir el pago de enfermedad legal y faltado a tu trabajo durante al menos 1 día laborables, deberías tener el pago por enfermedad o 'SSP' registrado en tu nómina. Si no es el caso, contacta a tu empresa.

Plantilla para plantear un problema con tu pago por enfermedad

(página 14)



Plantilla: Pedir el formulario SSP1 si no calificas para el pago de enfermedad

Dear [Nombre]

I understand that I do not qualify for SSP. Please could you provide me with an SSP1 form as soon as possible, so I can claim alternative sick pay?

Thanks in advance,

[Tu nombre]

Plantilla: Plantear un problema con tu pago por enfermedad si has regresado al trabajo

Dear [Nombre]

Based on my latest payslip dated [fecha de tu nomina], I believe I have been incorrectly paid SSP.

I have been on sick leave from [fecha en que empezaste tu baja por enfermedad]. Up to the date of the latest payslip, I have therefore been off sick for [número de días laborables que estabas de baja en el periodo de tu nómina] within the pay period.

I qualified for sick pay for [número de días laborables de baja] of these days. However, I did not receive that pay.

Please could you provide an explanation for this difference, or confirm that this will be rectified as soon as possible.

Thank you

Pago por enfermedad

Tengo múltiples trabajos; ¿recibiré el pago de enfermedad legal de todos?

No importa cuantos trabajos tengas. Siempre puedes recibir el pago de enfermedad de cada uno de tus trabajos. Es decir, si tienes tres trabajos por cada uno de ellos te deberían pagar £123.25 o el 80% de tu salario por semana (lo que sea mas bajo).

¿Cómo puedo conseguir una prueba médica ('fit note')?

Una prueba médica debe realizarse por un GP registrado, personal médico registrado o un farmacólogo/a.

Si la empresa está de acuerdo, podrías también presentar una carta de un fisioterapeuta, una podóloga/o o un/a terapeuta ocupacional.

Si se te dificulta recibir una prueba, es importante que informes a tu empresa lo más pronto posible.

Pago por enfermedad

¿Sigo acumulando vacaciones cuando estoy de baja por enfermedad?

Sí, tu contrato sigue activo cuando estás de baja por enfermedad entonces sigues acumulando días de vacaciones pagadas. Lo único que cambia temporalmente de tu contrato es tu pago (recibirás el pago de enfermedad en vez de tu salario regular durante el periodo de baja).

Ya he utilizado mis 28 semanas de baja por enfermedad pero no me siento bien para poder trabajar - ¿qué hago?

Cuando se ha terminado el periodo máximo de baja y pago por enfermedad dictado por la ley, tienes algunas opciones.

- Puedes tomar los días de baja adicionales que necesitas como vacaciones.

Recuerda que sigues acumulando vacaciones mientras estás de baja por enfermedad, entonces tienes el derecho de tomarlas cuando se acaba tu asignación de baja de enfermedad.

- Puedes aplicar a beneficios estatales como el [Universal Credit](#) y el [ESA](#).



IW/GB

Abril 2026