

GUÍA GRATUITA

Qué hacer si te embargan la nómina

Checklist práctico para ordenar tu situación, revisar documentación y saber cuándo valorar la Ley de Segunda Oportunidad.

Revisión normativa: junio de 2026

horizontelegal.es · info@horizontelegal.es

No pueden embargarte la nómina sin límites

Si tienes deudas y has recibido una orden de embargo, es normal sentir miedo. Pero lo primero que debes saber es que el salario tiene límites de protección. En España, el salario que no supera el Salario Mínimo Interprofesional es, con carácter general, inembargable.

Idea clave

El problema no es solo saber cuánto te pueden embargar este mes. La clave es entender de dónde viene la deuda, si el embargo está bien calculado y si existe una solución global.

Tres cosas que debes revisar

- Quién ordena el embargo: juzgado, Agencia Tributaria, Seguridad Social u otro acreedor.
- Qué deuda se reclama y si reconoces el origen de esa deuda.
- Qué cantidad te están reteniendo y si se ha calculado respetando los límites legales.

Esta guía no sustituye una revisión jurídica individual, pero te ayudará a ordenar la información antes de pedir ayuda profesional.

Revisa tu embargo en 10 minutos

Antes de asumir que todo está perdido, reúne la información básica. Cuanto más ordenada tengas la documentación, más fácil será saber si el embargo está bien aplicado o si conviene estudiar una solución más amplia.

Documentos imprescindibles

- ☐ Últimas 3 nóminas.
- ☐ Notificación del embargo o comunicación recibida por la empresa.
- ☐ Movimientos bancarios de la cuenta donde cobras la nómina.
- ☐ Cartas, demandas, monitorios o reclamaciones relacionadas con la deuda.
- ☐ Listado aproximado de acreedores, importes y cuotas mensuales.

Preguntas rápidas

- ☐ ¿El embargo procede de una sola deuda o tienes varias?
- ☐ ¿La deuda es privada, pública o una mezcla de ambas?
- ☐ ¿Hay pagas extra separadas o las tienes prorrateadas?
- ☐ ¿Te han embargado también la cuenta bancaria?
- ☐ ¿Puedes seguir pagando vivienda, suministros y alimentos con lo que queda?

Cuidado con los cálculos automáticos

El embargo de nómina se calcula por tramos. No se trata de quitar una cantidad constante ni de embargar todo lo que cobras por encima del SMI sin más. Hay que comparar nómina y límites aplicables.

Regla general

Hasta el SMI, con carácter general, el salario queda protegido.

Por encima del SMI se aplica una escala progresiva.

Pagas extra, prorrateos y deuda de alimentos pueden cambiar el cálculo.

Si te embargan una paga extra

- No presupongas que todo está bien calculado.
- Comprueba si cobras la paga aparte o prorrateada.
- Guarda la nómina del mes afectado y los movimientos bancarios.
- Pide revisión si la retención te parece desproporcionada o no entiendes el cálculo.

El embargo puede ser solo la señal de un problema mayor

A veces el problema no es un embargo puntual. Es una situación completa de sobreendeudamiento: préstamos, tarjetas, microcréditos, deuda pública, reclamaciones judiciales y pagos que ya no puedes sostener.

Cuándo valorar la Ley de Segunda Oportunidad

Puede tener sentido revisar tu caso si tienes varias deudas, embargos activos, reclamaciones judiciales o deuda pública, y ya no puedes pagar sin comprometer tus gastos básicos.

Señales de alerta

- Pagas una deuda con otra.
- Cada mes llegas peor aunque trabajes.
- Tienes varios acreedores reclamando a la vez.
- Ya hay embargos, monitorios o ejecuciones.
- La deuda total no baja o incluso aumenta con intereses y recargos.

La Ley de Segunda Oportunidad no es automática y debe estudiarse caso por caso. Pero cuando encaja, puede permitir cancelar deudas y empezar de nuevo jurídicamente.

Antes de decidir, revisa el caso completo

No necesitas tenerlo todo perfecto antes de pedir orientación. Pero sí conviene ordenar lo básico para que la valoración sea útil y realista.

Checklist final antes de consultar

1. Últimas nóminas.
2. Notificación del embargo.
3. Extractos bancarios.
4. Listado de deudas y acreedores.
5. Ingresos y gastos mensuales aproximados.

¿Quieres revisar si existe una vía viable?

En Horizonte Legal trabajamos exclusivamente la Ley de Segunda Oportunidad. Podemos estudiar si tu situación tiene encaje legal y explicarte los siguientes pasos con claridad.

info@horizontelegal.es · horizontelegal.es

Nota legal: esta guía tiene carácter meramente informativo y no constituye asesoramiento jurídico individualizado.
Revisión normativa: junio de 2026. Fuentes de referencia: art. 607 LEC, Real Decreto 126/2026 y criterio administrativo sobre pagas extraordinarias.