

JBH ASESORÍA LEGAL

# Qué hacer si te detienen o te citan como investigado

Guía práctica: los 10 primeros pasos, tus derechos esenciales y los errores que arruinan defensas — explicados en claro, para las horas en las que más cuenta saber qué hacer.

---

Edición 2026 · Por Lorenzo Ballanti Morán, fundador y CEO de JBH Asesoría Legal · Contenido revisado por abogados penalistas colegiados independientes de la red JBH  
jbhasesorialegal.com · Urgencias 24/7: +34 872 290 320

## Antes de nada: respira. Esto tiene método.

---

Una detención o una citación como investigado es una de las experiencias más estresantes que existen. Pero el sistema tiene reglas, tú tienes **derechos concretos**, y lo que hagas en las primeras horas y días influye en todo lo que viene después. Esta guía te da un mapa claro.

**La regla de oro:** no declares sin abogado y sin haber preparado la declaración con él. Tienes derecho a guardar silencio y usarlo *no te perjudica*. La primera declaración condiciona todo el procedimiento: se prepara, no se improvisa.

## Tus derechos si estás detenido

---

La ley española reconoce al detenido, entre otros, estos derechos (*art. 520 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal*):

- **Guardar silencio:** no declarar, no contestar alguna o algunas preguntas, o declarar solo ante el juez.
- **No declarar contra ti mismo** y no confesarte culpable.
- **Abogado desde el primer momento:** de tu elección o de oficio, y entrevista reservada con él incluso antes de la primera declaración.
- **Ser informado** de los hechos que se te atribuyen y de las razones de la detención, en un lenguaje comprensible.
- **Que se comunique la detención** a la persona que designes, y asistencia de intérprete si la necesitas.
- **Ser reconocido por un médico** si lo pides.

La detención preventiva no puede durar más de lo estrictamente necesario y tiene un **máximo legal de 72 horas**, transcurridas las cuales debes ser puesto en libertad o a disposición judicial (*art. 17.2 de la Constitución Española*).

## Tus derechos si estás citado como investigado

---

Ser citado como *investigado* no es una condena: es la posición procesal que te permite defenderte con todas las garantías (*art. 118 de la Ley de Enjuiciamiento Criminal*). Entre otros derechos:

- Ser informado de los hechos que se te atribuyen y de sus cambios relevantes.
- **Examinar las actuaciones** con antelación suficiente (tu abogado puede pedir acceso al expediente antes de que declares).
- Designar abogado libremente y comunicarte con él de forma confidencial.
- Guardar silencio, no declarar contra ti mismo y no confesarte culpable.
- Proponer diligencias y participar en la instrucción para tu defensa.

**Traducción práctica:** declarar «a ciegas», sin que tu abogado haya visto el expediente, es regalar ventaja. Casi siempre conviene pedir acceso a las actuaciones y, si hace falta, solicitar un aplazamiento de la declaración para prepararla.

## Los 10 primeros pasos

---

- 1 Identificate y mantén la calma.** No opongas resistencia ni discutas con los agentes. Todo lo que digas puede constar en el atestado — incluso los comentarios «informales».
- 2 Di expresamente que quieres abogado.** Y que no declararás hasta hablar con él. Es tu derecho y no admite represalia.
- 3 No firmes nada que no entiendas.** Puedes pedir que te lo lean y explicar tu desacuerdo, o firmar como «no conforme».
- 4 Usa tu llamada con cabeza.** Avisa a la persona que pueda mover tu defensa (familiar que contacte a un abogado). No hables del fondo del asunto por teléfono.
- 5 Prepara la declaración con tu abogado, siempre.** Entrevista reservada antes de declarar. Si no está claro el expediente, valorad guardar silencio o declarar solo ante el juez.
- 6 Guarda TODA la prueba que te favorezca, ya.** Mensajes, correos, ubicaciones, tickets, cámaras, testigos. Mucha prueba desaparece en semanas (las grabaciones de cámaras suelen borrarse en días).
- 7 No contactes con denunciante ni testigos.** Aunque sea con buena intención: puede interpretarse en tu contra o incluso generar nuevos problemas legales.

- 8 **No publiques nada en redes.** Ni del caso, ni indirectas. Las capturas acaban en el expediente.
- 9 **Apunta plazos y guarda cada notificación.** Los recursos tienen plazos cortos e improrrogables. Cada papel del juzgado importa: fecha, sello y contenido.
- 10 **Elige defensa cuanto antes — y exige método.** Una defensa que lee el expediente entero, detecta contradicciones y busca jurisprudencia favorable desde el primer día multiplica tus opciones.

## Los errores que más defensas arruinan

---

- **Declarar improvisando** «para aclararlo todo». Sin conocer el expediente, cada frase puede volverse en tu contra.
- **Dejar pasar los plazos** de recursos y escritos, o «esperar a ver qué pasa».
- **Perder prueba de descargo** por no pedirla a tiempo (cámaras, registros, geolocalización).
- **Mentir a tu propio abogado.** La defensa se construye con la verdad bien presentada; las sorpresas en el juicio se pagan caras.
- **Hablar del caso** con terceros, por teléfono desde el centro de detención, o en redes.

## Cómo te ayuda JBH

---

JBH Asesoría Legal es una **plataforma de intermediación jurídica**: coordinamos tu defensa con **abogados penalistas colegiados independientes** y ponemos a su servicio nuestro sistema de inteligencia artificial jurídica, el **Letrado IA**, que:

- Analiza tu expediente completo, documento a documento, sin dejarse páginas.
- Detecta contradicciones, defectos procesales y puntos débiles de la acusación.
- Localiza jurisprudencia favorable a tu posición, con su fuente.
- Prepara borradores de escritos que el abogado colegiado revisa, valida y dirige.

**¿Tu caso es urgente?** Centralita con asistente inteligente 24/7: **+34 872 290 320**.  
¿Prefieres contarle online? **[jbhasesorialegal.com/evaluar](https://jbhasesorialegal.com/evaluar)** — evaluación inicial sin compromiso.

---

© 2026 JBH FINANCIAL GROUP, S.L. (CIF B06770143) · Passeig de la Mestrança 90, 17300 Blanes (Girona) ·  
jbhasesorialegal.com

Esta guía es **orientación general**, no asesoramiento jurídico sobre un caso concreto; no sustituye la consulta con un abogado colegiado. Las referencias legales citadas (arts. 520 y 118 LECrim; art. 17 CE) corresponden a los textos consolidados publicados en el BOE a fecha de edición; verifica siempre la vigencia. JBH es una plataforma de intermediación jurídica, no un despacho de abogados: la dirección letrada de cada asunto corresponde a abogados penalistas colegiados independientes. Protección de datos: [jbhasesorialegal.com/legal/privacidad](https://jbhasesorialegal.com/legal/privacidad) · DPO: [dpo@jbhasesorialegal.com](mailto:dpo@jbhasesorialegal.com)