PatronesMil.es

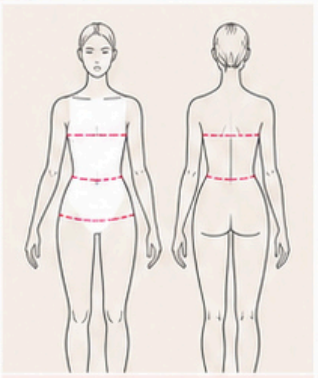
COSTURA · PATRONAJE · MODA REAL

FICHAS PRÁCTICAS PARA TOMAR, ORGANIZAR Y COMPARAR MEDIDAS

Guía profesional cuaderno de medidas

Plantillas profesionales para registrar medidas corporales, comprobar proporciones y preparar tus patrones con orden y precisión.











TOMA DE MEDIDAS
Instrucciones claras y puntos clave

FICHAS CORPORALES
Vistas frontales, traseras y laterales

PLANTILLAS DE REGISTRO
Organiza, compara y haz seguimiento

PROPORCIONES Y AJUSTES
Comprueba y corrige con facilidad

TUS PATRONES A MEDIDA
Más precisión, mejores resultados



PATRONESMIL.ES

TU GUÍA DE COSTURA, SIEMPRE CONTIGO

Cómo utilizar *el cuaderno de medidas*



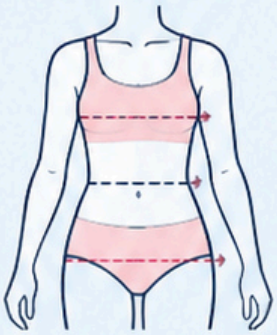
Este cuaderno está diseñado para que puedas registrar, organizar y utilizar todas las medidas necesarias en tus proyectos de patronaje. Te ayudará a tomar medidas de forma ordenada, calcular holguras, preparar tus patrones y anotar las pruebas y ajustes de cada prenda.

1 Preparación



- Ten a mano una cinta métrica flexible, un espejo y ropa ajustada.
- La persona debe estar en posición natural y relajada.
- Asegúrate de medir sobre la ropa interior o prendas muy ajustadas.
- Es recomendable que otra persona te ayude a tomar las medidas.

2 Toma de medidas



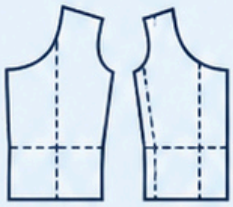
- Sigue las indicaciones de cada ficha.
- Utiliza la cinta métrica sin apretar y manteniéndola paralela al suelo en las medidas horizontales.
- Para las medidas verticales, asegúrate de que la cinta caiga recta sin inclinarse.
- Anota la medida en centímetros.
- Si lo necesitas, repite la medida para comprobar que es correcta.

3 Registro y organización



- Utiliza las fichas correspondientes para anotar cada medida.
- Completa la fecha, el nombre de la persona y el proyecto.
- Puedes imprimir varias copias de las fichas que necesites.
- Mantén tu cuaderno actualizado para futuros proyectos.

4 Uso en el patronaje



- Tras tomar las medidas, completa las tablas de holguras y medidas finales.
- Utiliza las medidas registradas para dibujar tus patrones base o modificar patrones existentes.
- Anota las modificaciones y ajustes que realices en las pruebas de la prenda.
- Este cuaderno te permite llevar un historial completo de cada proyecto.

5 Consejos útiles



- Toma las medidas siempre en las mismas condiciones.
- Si la persona va a usar prendas con una holgura específica, anótalo en observaciones.
- Revisa y compara las medidas antes de cortar la tela.
- Guarda este cuaderno en un lugar seguro para consultarlo cuando lo necesites.

Ficha de identificación de la persona



Registro inicial para el cuaderno profesional de medidas.

1 Datos personales



Nombre y apellidos: .....

Fecha de nacimiento: ..... Edad: .....

Teléfono: .....

Correo electrónico: .....

Dirección: .....

Ciudad / Provincia: .....

2 Datos de referencia



Fecha de la toma de medidas: .....

Número de ficha / Cliente: .....

Persona que toma las medidas: .....

Prenda o proyecto: .....

Talla habitual: .....

3 Observaciones generales



.....

.....

.....

.....

4 Características a tener en cuenta



- ☐ Postura: .....
- ☐ Hombros: .....
- ☐ Pecho: .....
- ☐ Cintura: .....
- ☐ Cadera: .....
- ☐ Abdomen: .....
- ☐ Espalda: .....
- ☐ Estatura: .....
- ☐ Otras observaciones:

.....

.....

Consejo Completa esta ficha antes de tomar medidas para mantener un registro claro y profesional.

03 Preparación y comprobación antes de medir



Una buena medición empieza antes de colocar la cinta. Preparar a la persona, la postura y el material evita errores y mejora la precisión.

1 Qué debes preparar



Cinta métrica
Flexible, en buen estado y con la numeración legible.



Cuaderno y bolígrafo
Anota cada medida en el momento para no olvidar datos.



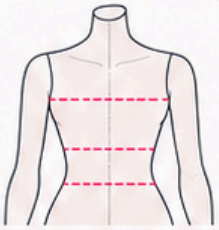
Ropa adecuada
Mejor con ropa fina o ajustada, sin volumen innecesario.



Postura
Persona erguida, relajada, con los pies firmes y brazos naturales.



Ayuda
Siempre que sea posible, que mida otra persona; si no, usa espejo.



Referencias
Localiza cintura, cadera, pecho y otros puntos antes de empezar.

2 Comprobación previa



- [ ] Cinta sin torceduras ni roturas
- [ ] Ropa fina o ajustada
- [ ] Persona de pie y relajada
- [ ] Cintura natural localizada
- [ ] Cuaderno preparado para anotar
- [ ] Buena luz y espacio suficiente
- [ ] Si procede, usar espejo o ayuda externa



3 Errores que debes evitar



Medir sobre ropa gruesa
Añade volumen y altera el contorno real.



Apretar o aflojar la cinta
La cinta debe apoyarse sin deformar el cuerpo.



Mala postura
Inclinarse, tensarse o mover los brazos cambia la medida.



No revisar antes
Empezar sin preparar ni localizar referencias aumenta los fallos.

4 Secuencia recomendada

1. Preparar el material
2. Colocar a la persona
3. Localizar referencias
4. Comprobar postura y ropa
5. Medir y anotar

REGLA CLAVE

Si preparas bien el proceso, las medidas serán más fiables y útiles para patronaje y confección.

04 Ficha de medidas de pecho y torso

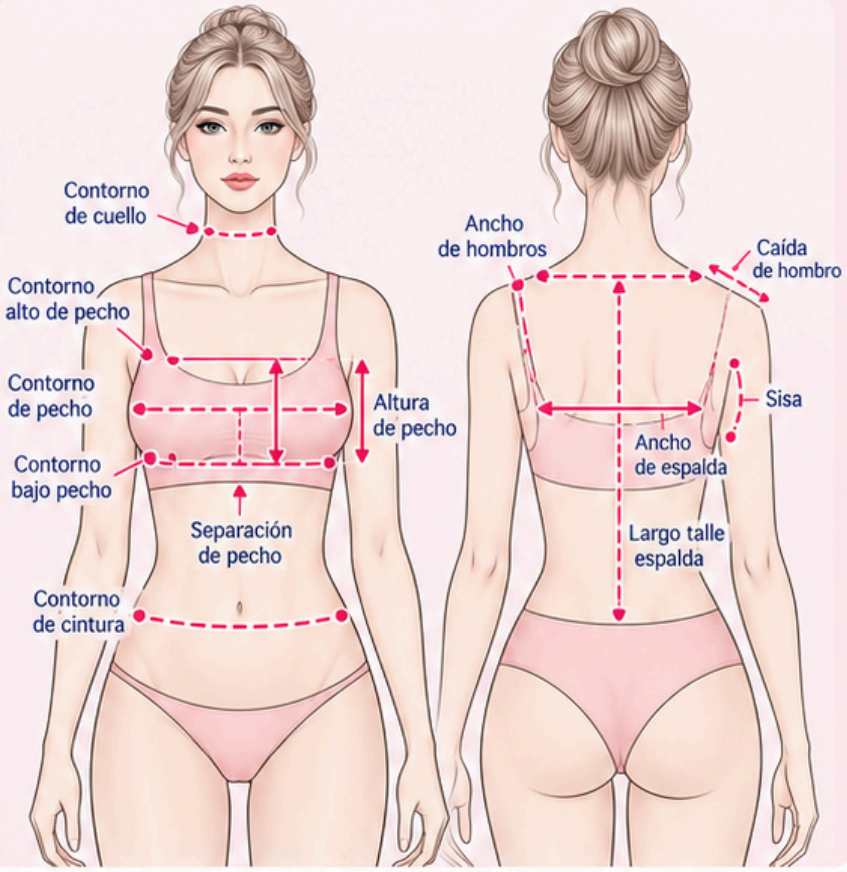
Registro professional para anotar las medidas principales del tronco superior.



Toma las medidas con una cinta métrica flexible, manteniendo una postura natural y con ropa ligera o ajustada. Es importante que la cinta esté paralela al suelo y sin apretar, para obtener resultados precisos y cómodos.

1 Medidas principales

Contorno de pecho:	.....	cm
Contorno alto de pecho:	.....	cm
Contorno bajo pecho:	.....	cm
Separación de pecho:	.....	cm
Altura de pecho:	.....	cm
Largo talle delantero:	.....	cm
Largo talle espalda:	.....	cm
Ancho de espalda:	.....	cm
Ancho de pecho / delantero:	.....	cm
Ancho de hombros:	.....	cm
Caída de hombro:	.....	cm
Contorno de cintura:	.....	cm
Contorno de cuello:	.....	cm
Sisa:	.....	cm



2 Comprobaciones



- ☐ Cinta paralela al suelo
- ☐ Postura natural
- ☐ Sin apretar la cinta
- ☐ Medida comprobada 2 veces
- ☐ Anotación clara

Consejo

Realiza las medidas frente a un espejo o con la ayuda de otra persona para asegurar mayor precisión.

3 Observaciones



.....

.....

.....

.....

Ficha de medidas *de espalda, hombros y escote*



En esta ficha registrarás las medidas de la espalda, hombros y escote. Estas medidas son fundamentales para el cuerpo base, blusas, vestidos y cualquier prenda que ajuste en la parte superior del cuerpo.



1 Ancho de espalda
2 Largo de espalda
3 Largo de hombro
4 Contorno de cuello
5 Ancho de pecho (superior)



6 Altura de escote espalda
7 Ancho de escote espalda
8 Profundidad de escote delantero
9 Ancho de escote delantero
10 Contorno de sisa

N.°	Medida	Cómo tomar la medida	Medida (cm)	Observaciones
1	Ancho de espalda	De una punta de hombro a la otra, por la parte superior.		
2	Largo de espalda	Desde la base del cuello (vértebra C7) hasta la cintura.		
3	Largo de hombro	Desde la base del cuello hasta la punta del hombro.		
4	Contorno de cuello	Alrededor del cuello, sin apretar.		
5	Ancho de pecho (superior)	De una sisa a la otra por la parte superior del pecho.		
6	Altura de escote espalda	Desde la base del cuello hasta el inicio del escote.		
7	Ancho de escote espalda	De un lado a otro del escote en la espalda.		
8	Profundidad de escote delantero	Desde la base del cuello hasta la profundidad deseada.		
9	Ancho de escote delantero	De un lado a otro del escote en la parte delantera.		
10	Contorno de sisa	Alrededor del hueco de la sisa, pasando por la axila.		

Consejos para una medición correcta

- Mantén la espalda recta y los hombros relajados.
- Utiliza la cinta métrica paralela al suelo.
- No aprietes la cinta, debe quedar ajustada pero cómoda.
- Es recomendable que otra persona te ayude.
- Si vas a usar un tipo de escote concreto, puedes anotar distintas profundidades.
- Repite la medida para comprobar que es correcta.

Errores frecuentes

- Inclinar los hombros hacia delante o hacia atrás.
- Medir el ancho de espalda demasiado abajo.
- No mantener la cinta métrica recta.
- Apretar demasiado la cinta.
- Confundir la altura con la profundidad del escote.
- No tener en cuenta el tipo de prenda y el escote deseado.

Mis notas

Ficha de medidas
de brazos, sisas y mangas



En esta ficha registrarás las medidas de brazos, sisas y mangas.
Estas medidas son esenciales para el diseño de mangas, el ajuste de la sisa y para que la prenda tenga un buen movimiento y comodidad.



1 Contorno de sisa
Alrededor del hueco de la sisa, pasando por la parte más alta del pecho y la espalda.



2 Ancho de hombro
Desde la base del cuello hasta la punta del hombro.



3 Contorno de brazo (superior)
Alrededor del brazo en la parte más ancha, cerca del hombro.



4 Contorno de brazo (medio)
En la parte media del brazo.



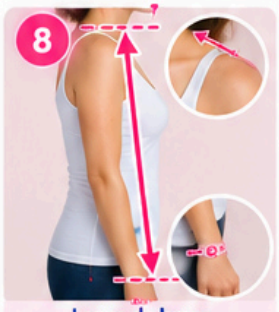
5 Contorno de brazo (inferior)
En la parte más estrecha, por encima del codo.



6 Contorno de codo
Alrededor del codo con el brazo ligeramente flexionado.



7 Contorno de muñeca
Alrededor de la muñeca, sin apretar.



8 Largo de brazo
Desde la punta del hombro hasta la muñeca, con el brazo relajado y colgando.



9 Largo de codo a muñeca
Desde el codo (con el brazo flexionado a 90°) hasta la muñeca.



10 Largo de manga total
Desde la punta del hombro, pasando por el codo (con el brazo flexionado), hasta la muñeca.

N.º	Medida	Cómo tomar la medida	Medida (cm)	Observaciones
1	Contorno de sisa	Alrededor del hueco de la sisa, pasando por la parte más alta del pecho y la espalda.		
2	Ancho de hombro	Desde la base del cuello hasta la punta del hombro.		
3	Contorno de brazo (superior)	Alrededor del brazo en la parte más ancha, cerca del hombro.		
4	Contorno de brazo (medio)	En la parte media del brazo.		
5	Contorno de brazo (inferior)	En la parte más estrecha, por encima del codo.		
6	Contorno de codo	Alrededor del codo con el brazo ligeramente flexionado.		
7	Contorno de muñeca	Alrededor de la muñeca, sin apretar.		
8	Largo de brazo	Desde la punta del hombro hasta la muñeca, con el brazo relajado y colgando.		
9	Largo de codo a muñeca	Desde el codo (con el brazo flexionado a 90°) hasta la muñeca.		
10	Largo de manga total	Desde la punta del hombro, pasando por el codo (con el brazo flexionado), hasta la muñeca.		

Consejos para una medición correcta

- Mantén el brazo relajado y ligeramente separado del cuerpo.
- Utiliza una cinta métrica flexible y sin holguras.
- No aprietes la cinta, debe quedar ajustada pero cómoda.
- Para los largos (8, 9 y 10) sigue el recorrido indicado y mantén la postura correcta.
- Si la persona va a usar prendas con manga ajustada, puedes anotar una segunda medida de contorno.
- Es recomendable que otra persona te ayude.
- Repite la medida para comprobar que es correcta.

Errores frecuentes

- Medir con el brazo tenso o levantado.
- Apretar demasiado la cinta métrica.
- Colocar la cinta torcida o en diagonal.
- Confundir el contorno de brazo con el contorno de codo.
- No mantener la postura indicada en los largos (8, 9 y 10).
- No tener en cuenta el tipo de manga (ajustada, amplia, ranglán, etc.).
- Olvidar anotar el largo de manga total si la manga es larga.

Mis notas

Medidas precisas para patrones que se ajustan a ti

Ficha de medidas *de cintura, abdomen y cadera*



En esta ficha registrarás las medidas de la cintura, abdomen y cadera. Estas medidas son esenciales para el diseño de faldas, pantalones y vestidos, y para conseguir un buen ajuste y comodidad.



Contorno de cintura
En la parte más estrecha del torso, normalmente entre el bajo del pecho y la cadera.



Contorno de abdomen (alto)
Zona superior del abdomen, bajo la cintura; registra el nivel elegido.



Contorno de abdomen (bajo)
En la parte más ancha del abdomen, normalmente sobre el ombligo.



Contorno de cadera
En la parte más ancha del cuerpo, a la altura de los glúteos.



Vista lateral cintura
Vista de perfil para comprobar que la cinta está bien colocada en la parte más estrecha del torso y paralela al suelo. (No es una medida adicional).



Vista lateral abdomen
Vista de perfil para comprobar la posición de la medida de abdomen. (No es una medida adicional).



Vista lateral cadera
Vista de perfil para comprobar que la cinta está en la parte más ancha de la cadera. (No es una medida adicional).



Alto de cadera (desde cintura)
Distancia vertical desde la línea de cintura hasta el nivel de mayor contorno de cadera. Esta medida puede variar según la persona.



Contorno de muslo (alto)
En la zona más ancha del muslo, justo bajo el pliegue glúteo.



Contorno de muslo (medio)
En la mitad del recorrido entre la ingle y la rodilla.

N.º	Medida	Cómo tomar la medida	Medida (cm)	Observaciones
1	Contorno de cintura	En la parte más estrecha del torso, normalmente entre el bajo del pecho y la cadera.		
2	Contorno de abdomen (alto)	En el abdomen superior, bajo la cintura; anota el nivel.		
3	Contorno de abdomen (bajo)	En la parte más ancha del abdomen, normalmente sobre el ombligo.		
4	Contorno de cadera	En la parte más ancha del cuerpo, a la altura de los glúteos.		
5	Vista lateral cintura	Comprobación de la posición de la cinta en la cintura. (No anotar medida).	—	
6	Vista lateral abdomen	Comprobación de la posición de la cinta en el abdomen. (No anotar medida).	—	
7	Vista lateral cadera	Comprobación de la posición de la cinta en la cadera. (No anotar medida).	—	
8	Alto de cadera (desde cintura)	Distancia vertical desde la línea de cintura hasta el nivel de mayor contorno de cadera.		
9	Contorno de muslo (alto)	En el mayor contorno del muslo, bajo el pliegue glúteo.		
10	Contorno de muslo (medio)	A medio camino entre la ingle y la rodilla.		

Consejos para una medición correcta

- Utiliza una cinta métrica flexible y sin holguras.
- Colócate de pie, en postura natural y relajada.
- Contornos: cinta horizontal; altos: medida vertical.
- No aprietes la cinta, debe quedar ajustada pero cómoda.
- Respira con normalidad.
- Pide ayuda a otra persona para mayor precisión.
- Si vas a usar ropa con cintura alta o baja, anota ambas medidas.
- Repite la medida para comprobar que es correcta.

Errores frecuentes

- Apretar demasiado la cinta métrica.
- Colocar la cinta torcida o en diagonal.
- Medir en una postura forzada (meter o sacar el abdomen).
- Confundir el contorno de cintura con el de abdomen.
- No seguir el nivel de mayor contorno de la cadera.
- Tomar el alto de cadera desde otro punto.
- No tener en cuenta el tipo de prenda (cintura alta o baja).
- Tomar la medida con ropa gruesa.

Mis notas

Medidas precisas para patrones que se ajustan a ti

Ficha de medidas
de tiro, piernas y entrepierna



En esta ficha registrarás las medidas del tiro, piernas y entrepierna. Estas medidas son esenciales para el diseño de pantalones, faldas, monos y para que la prenda tenga un buen ajuste y comodidad.



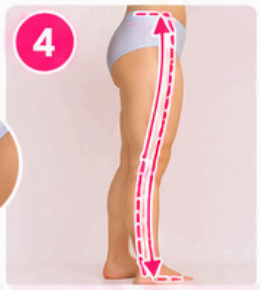
1 Tiro delantero
Desde la línea de cintura (centro delantero) pasa la cinta métrica por el cuerpo, entre las piernas, hasta la entrepierna.



2 Tiro trasero
Desde la línea de cintura (centro espalda) pasa la cinta por el cuerpo, entre las nalgas, hasta la entrepierna.



3 Largo de entrepierna
Desde la entrepierna hasta el suelo, por la parte interior de la pierna. Haz la medida descalza y en línea recta.



4 Largo de costado (desde cintura)
Desde la línea de cintura, por el costado, hasta el suelo.



5 Contorno de muslo
En la parte más ancha del muslo, a unos 3–5 cm por debajo del pliegue de la entrepierna.



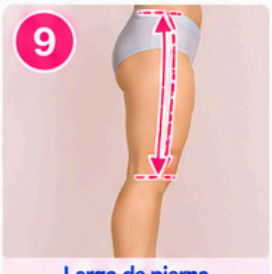
6 Contorno de rodilla
En la parte más ancha de la rodilla, con la pierna ligeramente flexionada.



7 Contorno de pantorrilla
En la parte más ancha de la pantorrilla.



8 Contorno de tobillo
En la parte más estrecha del tobillo, justo encima del hueso.



9 Largo de pierna (hasta la rodilla)
Desde la línea de cintura, por el costado, hasta el centro de la rodilla.



10 Largo de pierna (hasta el tobillo)
Desde la línea de cintura, por el costado, hasta el tobillo (hueso del tobillo).

N.º	Medida	Cómo tomar la medida	Medida (cm)	Observaciones
1	Tiro delantero	Desde la línea de cintura (centro delantero) pasando por la entrepierna.		
2	Tiro trasero	Desde la línea de cintura (centro espalda) pasando por la entrepierna.		
3	Largo de entrepierna	Desde la entrepierna hasta el suelo, por la parte interior de la pierna.		
4	Largo de costado (desde cintura)	Desde la línea de cintura, por el costado, hasta el suelo.		
5	Contorno de muslo	En la parte más ancha del muslo, a unos 3–5 cm por debajo del pliegue.		
6	Contorno de rodilla	En la parte más ancha de la rodilla, con la pierna ligeramente flexionada.		
7	Contorno de pantorrilla	En la parte más ancha de la pantorrilla.		
8	Contorno de tobillo	En la parte más estrecha del tobillo, justo encima del hueso.		
9	Largo de pierna (hasta la rodilla)	Desde la línea de cintura, por el costado, hasta el centro de la rodilla.		
10	Largo de pierna (hasta el tobillo)	Desde la línea de cintura, por el costado, hasta el tobillo (hueso del tobillo).		

Consejos para una medición correcta

- Utiliza una cinta métrica flexible y sin holguras.
- Colócate de pie, en postura natural y relajada.
- Haz las medidas descalza.
- Para los contornos, la cinta debe quedar paralela al suelo.
- Para las medidas de largo (tiro, entrepierna, costado, etc.) sigue el recorrido indicado en cada imagen.
- No aprietes la cinta, debe quedar ajustada pero cómoda.
- Es recomendable que otra persona te ayude.
- Repite la medida para comprobar que es correcta.

Errores frecuentes

- Apretar demasiado la cinta métrica.
- Colocar la cinta torcida o en diagonal.
- Confundir el tiro delantero con el trasero.
- No mantener la cinta paralela al suelo en los contornos.
- No seguir el recorrido indicado en las medidas de largo.
- Medir con calzado.
- Tomar la medida con la pierna muy tensa o demasiado flexionada.
- Olvidar registrar todas las medidas.

Mis notas

Medidas precisas para patrones que se ajustan a ti

Ficha de medidas *de largos de prendas*



En esta ficha registrarás los largos más habituales de las prendas.
Estas medidas te ayudarán a ajustar el patrón a tu altura y al estilo deseado.



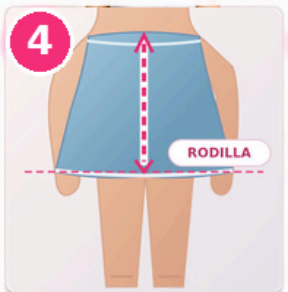
Largo de talle delantero
Desde el punto de hombro hasta la línea de cintura (cintura natural).



Largo de talle espalda
Desde el punto de hombro hasta la línea de cintura (cintura natural).



Largo de falda corta
Desde la línea de cintura hasta el largo deseado (por encima de la rodilla).



Largo de falda a la rodilla
Desde la línea de cintura hasta el centro de la rodilla.



Largo de falda midi
Desde la línea de cintura hasta media pantorrilla (bajo la rodilla).



Largo de falda larga
Desde la línea de cintura hasta el largo deseado (hasta el suelo).



Largo de vestido
Desde el punto de hombro hasta el largo deseado (por encima de la rodilla, a la rodilla, midi o largo).



Largo de blusa o top
Desde el punto de hombro hasta el bajo deseado (normalmente a la cadera).



Largo de chaqueta
Desde el punto de hombro hasta el largo deseado (cadera o más largo).



Largo de manga
Desde el punto de hombro, por la parte exterior del brazo, hasta la muñeca.



Largo de pantalón
Desde la línea de cintura, por el costado, hasta el suelo o el largo deseado.

N.º	Medida	Cómo tomar la medida	Medida (cm)	Observaciones
1	Largo de talle delantero	Desde el punto de hombro hasta la línea de cintura (cintura natural), por el delantero.		
2	Largo de talle espalda	Desde el punto de hombro hasta la línea de cintura (cintura natural), por la espalda.		
3	Largo de falda corta	Desde la línea de cintura hasta el largo deseado (por encima de la rodilla).		
4	Largo de falda a la rodilla	Desde la línea de cintura hasta el centro de la rodilla.		
5	Largo de falda midi	Desde la línea de cintura hasta media pantorrilla (bajo la rodilla).		
6	Largo de falda larga	Desde la línea de cintura hasta el largo deseado (hasta el suelo).		
7	Largo de vestido	Desde el punto de hombro hasta el largo deseado (por encima de la rodilla, a la rodilla, midi o largo).		
8	Largo de blusa o top	Desde el punto de hombro hasta el bajo deseado (normalmente a la cadera).		
9	Largo de chaqueta	Desde el punto de hombro hasta el largo deseado (cadera o más largo).		
10	Largo de manga	Desde el punto de hombro, por la parte exterior del brazo, hasta la muñeca.		
11	Largo de pantalón	Desde la línea de cintura, por el costado, hasta el suelo o el largo deseado.		

Consejos para una medición correcta

- Utiliza una cinta métrica flexible y sin holguras.
- Colócate de pie, en postura natural y relajada.
- La cinta debe seguir la línea del cuerpo sin torcerse.
- Realiza las medidas descalza.
- Mantén la misma postura en todas las medidas.
- Puedes pedir ayuda a otra persona para mayor precisión.
- Toma las medidas según el estilo de la prenda (ajustada, suelta, a la cadera, etc.).
- Repite la medida para comprobar que es correcta.

Errores frecuentes

- Colocar la cinta torcida o en diagonal.
- No partir del punto exacto de hombro.
- Confundir el largo de talle delantero con el de la espalda.
- No tener en cuenta el calzado.
- Medir con postura forzada.
- Tomar el largo de falda a la rodilla por encima o por debajo del centro de la rodilla.
- Olvidar indicar el largo deseado según el tipo de prenda.
- No repetir la medida para comprobarla.

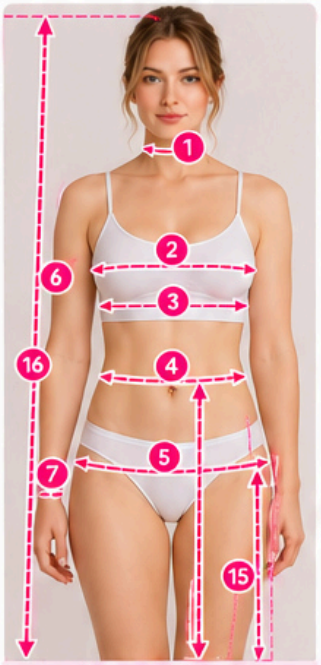
Mis notas

Medidas precisas para patrones que se ajustan a ti

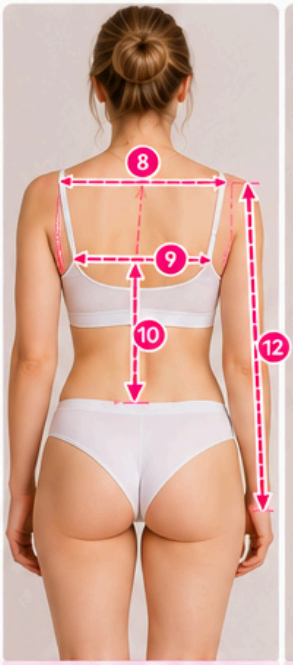
Tabla general de *medidas corporales*



Esta tabla recoge las medidas corporales principales y secundarias que se utilizan en patronaje para elaborar y ajustar todo tipo de prendas. Toma las medidas directamente sobre el cuerpo, siguiendo las indicaciones de la sección 1.



VISTA DELANTERA



VISTA ESPALDA



VISTA LATERAL



DETALLE DE CADERA Y MUSLO

Listado de medidas

1. Contorno de cuello
2. Contorno de pecho
3. Contorno bajo pecho
4. Contorno de cintura (cintura natural).
5. Contorno de cadera
6. Contorno de brazo
7. Contorno de muñeca
8. Ancho de hombros
9. Ancho de espalda
10. Largo de espalda
11. Contorno de sisa
12. Largo de brazo
13. Largo de talle lateral
14. Contorno de muslo
15. Largo de cintura al suelo
16. Estatura

N.º	Medida	Talla 34	Talla 36	Talla 38	Talla 40	Talla 42	Talla 44	Talla 46	Talla 48	Talla 48	Talla 50	Talla 52
1	Contorno de cuello	31–32	32–33	33–34	34–35	35–36	36–37	37–38	38–39	39–40	40–41	
2	Contorno de pecho	80–84	84–88	88–92	92–96	96–100	100–104	104–108	108–112	112–116	116–120	
3	Contorno bajo pecho	68–72	72–76	76–80	80–84	84–88	88–92	92–96	96–100	100–104	104–108	
4	Contorno de cintura	62–66	66–70	70–74	74–78	78–82	82–86	86–90	90–94	94–98	98–102	
5	Contorno de cadera	86–90	90–94	94–98	98–102	102–106	106–110	110–114	114–118	118–122	122–126	
6	Contorno de brazo	25–27	26–28	27–29	28–30	29–31	30–32	31–33	32–34	33–35	33–36	
7	Contorno de muñeca	14–15	15–16	16–17	17–18	18–19	19–20	20–21	21–22	22–23	22–24	
8	Ancho de hombros	36–37	37–38	38–39	39–40	40–41	41–42	42–43	43–44	44–45	45–46	
9	Ancho de espalda	32–33	33–34	34–35	35–36	36–37	37–38	38–39	39–40	40–41	41–42	
10	Largo de espalda	38–39	39–40	40–41	41–42	42–43	43–44	44–45	45–46	46–47	47–48	
11	Contorno de sisa	36–38	38–40	40–42	42–44	44–46	46–48	48–50	50–52	52–54	54–56	
12	Largo de brazo	58–59	59–60	60–61	61–62	62–63	63–64	64–65	65–66	66–67	67–68	
13	Largo de talle lateral	17–18	18–19	19–20	20–21	21–22	22–23	23–24	24–25	25–26	26–27	
14	Contorno de muslo	50–52	52–54	54–56	56–58	58–60	60–62	62–64	64–66	66–68	68–70	
15	Largo de cintura al suelo	100–102	102–104	104–106	106–108	108–110	110–112	112–114	114–116	116–118	118–120	
16	Estatura	160–164	162–166	164–168	166–170	168–172	170–174	172–176	174–178	176–180	178–182	

Medidas en centímetros (cm). Rangos orientativos para mujer adulta.

Consejos importantes

- Toma las medidas sobre el cuerpo, no sobre la ropa.
- Utiliza una cinta métrica flexible y sin holguras.
- Mantén una postura natural y relajada.
- La cinta debe estar paralela al suelo.
- Respira con normalidad y no la ajustes en exceso.
- Realiza las medidas delante de un espejo o con ayuda.
- Anota las medidas en tu cuaderno o ficha personal.
- Comprueba las medidas más importantes dos veces.

A tener en cuenta

- Las medidas pueden variar según la morfología.
- Esta tabla es orientativa, no sustituye la toma de medidas personal.
- Para prendas ajustadas, utiliza tus medidas exactas.
- Para prendas más holgadas, añade las holguras recomendadas (ver tabla de holguras).
- Si tu medida está entre dos tallas, elige la más cercana a tu contorno principal (pecho, cintura o cadera).
- Puedes crear tu propia tabla con tus medidas reales.

Mis medidas

Medidas corporales, *holguras y medidas finales*

Distingue las medidas reales del cuerpo, la holgura elegida y la medida terminada de la prenda. Los márgenes de costura se añaden después sobre cada borde del patrón.

1 MEDIDA CORPORAL

Se toma directamente sobre el cuerpo, sin añadir holgura ni márgenes. Registra siempre la medida real.

2 HOLGURA DE VESTIR

Se elige según el diseño, el tejido y la comodidad. Puede ser positiva, nula o negativa en tejidos elásticos adecuados.

3 MEDIDA TERMINADA

Es la dimensión de la prenda una vez cosida. No incluye márgenes de costura ni dobladillo.

EJEMPLO · CONTORNO DE PECHO

Ejemplo didáctico para una prenda de tejido plano. La holgura se decide tras estudiar el modelo.

92 cm	+ 6 cm	= 98 cm
Cuerpo	Holgura elegida	Contorno terminado

Los 98 cm NO incluyen márgenes de costura.

OTRO CASO · LARGO

Largo terminado de falda: 60 cm. Ese largo responde al diseño; no se suma automáticamente una holgura.

Para cortar, añade el dobladillo elegido en el borde inferior (por ejemplo, 3 cm), además de otros márgenes que procedan.

REGLA CLAVE En contornos: medida corporal + holgura seleccionada = contorno terminado. El margen de costura se añade por borde al trazar el patrón de corte.

TABLA PARA REGISTRAR MEDIDAS Y AJUSTES

Campos para completar

N.º	Medida	Corporal (cm)	Holgura / ajuste (cm)	Medida terminada (cm)	Observaciones
1	Contorno de cuello				
2	Contorno de pecho				
3	Contorno bajo pecho				
4	Contorno de cintura				
5	Contorno de cadera				
6	Contorno de brazo				
7	Contorno de muñeca				
8	Contorno de muslo				
9	Contorno de sisa				
10	Ancho de espalda				
11	Ancho de hombro				
12	Largo talle delantero				
13	Largo talle espalda				
14	Largo de manga				
15	Largo de prenda				
16	Estatura (referencia)				

Los contornos pueden incorporar holgura según la prenda. En largos, anchos y medidas estructurales registra solo el ajuste de diseño que corresponda; nunca apliques una suma automática.

COMPROBAR

- Tejido y elasticidad.
- Movilidad y ajuste deseado.
- Proporciones y prueba en toile.

! EVITAR

- Sumar holgura a todas las medidas.
- Confundir terminado con corte.
- Añadir un margen al contorno total.

MIS NOTAS

Comprobación de medidas *para el patrón base*



Antes de dibujar el patrón base, es fundamental comprobar que todas las medidas corporales están bien tomadas, son coherentes entre sí y se ajustan al tipo de prenda que vas a confeccionar. Esta página te guía paso a paso para revisar tus medidas y evitar errores.

1 Revisa tus medidas

Comprueba que has tomado todas las medidas correctamente y en las condiciones adecuadas.

- [ ] La persona estaba en postura natural, relajada y de pie.
- [ ] La cinta métrica estaba bien colocada.
- [ ] Los contornos están tomados sin apretar y sin holguras.
- [ ] Las medidas de largo están tomadas desde los puntos de referencia indicados.
- [ ] Todas las medidas están anotadas en cm.
- [ ] He repetido las medidas al menos dos veces y son coherentes.
- [ ] Las medidas se corresponden con la prenda que voy a realizar.

2 Posición correcta de la cinta métrica

La cinta métrica debe colocarse según el tipo de medida.



Contornos horizontales
La cinta métrica paralela al suelo, sin apretar y sin holgura.



Anchuras
La cinta métrica horizontal, de un lado a otro.



Largos verticales
La cinta métrica en vertical, siguiendo la línea del cuerpo sin inclinarla.



Contornos de pierna
La cinta métrica paralela al suelo, sin apretar.

3 Comprobaciones de coherencia

No hay proporciones fijas para todas las personas. Comprueba cada referencia:

Compara	Qué verificar
Pecho y bajo pecho	Nivel correcto de cada contorno y cinta horizontal.
Cintura y cadera	Cintura natural y nivel del mayor contorno de cadera.
Hombros y espalda	Puntos anatómicos de inicio y final de la medida.
Talles delantero / espalda	Compara recorridos sin exigir medidas iguales.
Brazos y mangas	Revisa diferencias entre ambos lados si las hay.
Tiro y pierna	Posición corporal, inicio y recorrido de la cinta.

Una diferencia corporal no implica un error. Repite únicamente las medidas dudosas.

4 Comprobación según el tipo de prenda

Revisa especialmente las medidas que intervienen en la prenda que vas a realizar.

Cuerpo base (blusa, vestido)



- Pecho
- Bajo pecho
- Cintura
- Cadera
- Largo de talle delantero
- Largo de talle espalda
- Ancho de hombros
- Largo de espalda

Manga



- Contorno de sisa
- Contorno de brazo
- Contorno de muñeca
- Largo de brazo
- Alto de copa (si se utiliza)

Falda



- Cintura
- Cadera
- Largo de falda (según diseño)

Pantalón



- Cintura
- Cadera
- Contorno de muslo
- Largo de tiro
- Largo de pantalón
- Contorno de rodilla (si se necesita)

5 Medidas del patrón: corporales, holguras y final

Para dibujar el patrón base, se parte de tus medidas corporales y se añaden las holguras necesarias según el tipo de prenda.

Tipo de medida	Qué incluye	Utiliza en
Medida corporal	Tu medida real tomada sobre el cuerpo.	Punto de partida.
Holgura de la prenda	Espacio añadido para comodidad, movimiento y estilo.	Según el tipo de prenda, el tejido y el diseño.
Medida final del patrón (sin costuras)	Resultado de sumar la holgura a la medida corporal (solo en las medidas que lo requieran).	Para dibujar el patrón.
Margen de costura	Se añade después de dibujar el patrón.	No forma parte de la medida final.

Ejemplo (contorno de pecho)



- **Medida corporal:** 92 cm
- **Holgura según tipo de prenda:** 6 cm (ejemplo de blusa semiajustada)
- **Medida final del patrón (sin costuras):** 92 + 6 = 98 cm
- **Margen de costura:** añadir después (ej.: 1–2 cm por lado)

6 Tabla de comprobación final

Marca ✓ cuando hayas revisado cada punto.

N.º	Comprobación	✓	Observaciones
1	Todas las medidas están anotadas.		
2	Las medidas son coherentes entre sí.		
3	He revisado posibles diferencias.		
4	Las medidas corresponden al tipo de prenda.		
5	Los largos están bien medidos.		
6	He añadido las holguras necesarias (si procede).		
7	Las medidas finales del patrón son correctas.		
8	He considerado los márgenes de costura.		
9	He repetido las medidas al menos dos veces.		
10	Todo verificado y listo para dibujar el patrón base.		

Consejos útiles

- Utiliza una cinta métrica flexible y en buen estado.
- Toma las medidas siempre sobre la ropa interior o ropa ajustada.
- Mantén una postura natural y relajada.
- Pide ayuda a otra persona para mayor precisión.
- Comprueba las medidas más importantes dos veces.
- Añade solo las holguras necesarias según el diseño y el tejido.
- Si realizas varias prendas, revisa de nuevo las medidas.
- Anota cualquier observación (asimetrías, posibles ajustes, etc.).

Errores frecuentes

- Medir con la ropa puesta.
- Cinta métrica torcida o en diagonal.
- Apretar demasiado la cinta métrica.
- No mantener la cinta paralela al suelo en los contornos horizontales.
- Anotar medidas incompletas.
- Confundir medidas corporales con medidas del patrón.
- Olvidar añadir las holguras necesarias.
- No comprobar la coherencia entre medidas.
- Pasar directamente al patrón sin revisar.
- No tener en cuenta el tipo de prenda ni el tejido.

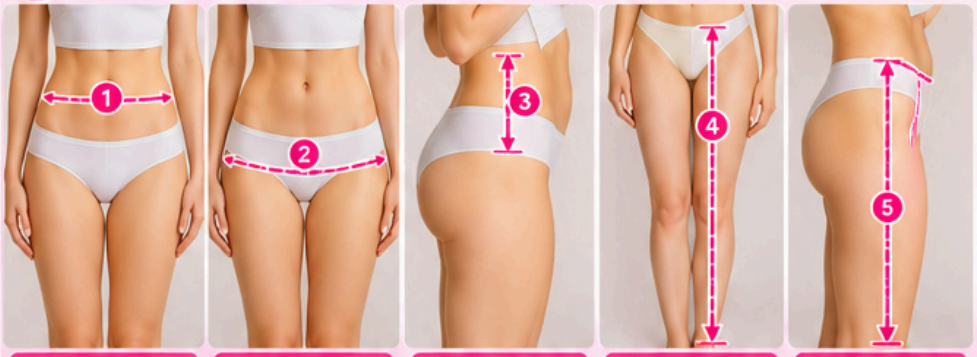
Revisa bien tus medidas, el éxito de un buen patrón empieza aquí

Ficha profesional de medidas *para faldas*



Esta ficha recoge todas las medidas necesarias para dibujar y ajustar el patrón de faldas. Toma las medidas directamente sobre el cuerpo, siguiendo las indicaciones y con la cinta métrica en la posición correcta.

1 Puntos de medida



Cintura	Cadera	Altura de cadera	Largo de falda	Largo lateral
En la parte más estrecha del torso. Sin apretar y paralela al suelo.	En la parte más ancha de la cadera y glúteos. Paralela al suelo.	Desde la cintura hasta la línea de cadera. Medición vertical.	Desde la cintura hasta el largo deseado (sin calzado).	Desde la cintura hasta el largo deseado. por el costado.

2 Cómo tomar las medidas

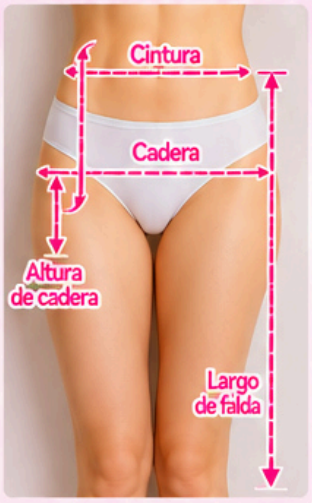
- Utiliza una cinta métrica flexible.
- Lleva ropa interior ajustada.
- Mantén una postura natural y relajada.
- La cinta métrica debe estar paralela al suelo en los contornos (cintura y cadera).
- Las medidas de largo se toman en vertical desde la cintura hasta el punto deseado.
- No aprietes la cinta métrica.
- Puede ayudarte otra persona para mayor precisión.
- Anota las medidas en centímetros (cm).

3 Tabla de medidas para faldas

N.º	Medida	Cómo se toma	Medida 1 (cm)	Fecha __/__/____	Medida 2 (cm)	Fecha __/__/____	Observaciones
1	Contorno de cintura	Parte más estrecha del torso.					
2	Contorno de cadera	Parte más ancha de la cadera y glúteos.					
3	Altura de cadera	Desde la cintura hasta la línea de cadera.					
4	Largo de falda (total)	Desde la cintura hasta el largo deseado.					
5	Largo lateral	Desde la cintura por el costado.					
6	Largo delantero	Desde la cintura por el centro delantero.					
7	Largo espalda	Desde la cintura por el centro espalda.					
8	Contorno de abdomen (opcional)	En la zona más prominente del abdomen.					

4 Medidas en el patrón de falda

Para dibujar el patrón se utilizan las medidas corporales y se añaden las holguras según el tipo de prenda. El largo se mantiene según tu diseño.



Medidas que intervienen en el patrón

- Contorno de cintura (con holgura según diseño).
- Contorno de cadera (con holgura según diseño).
- Altura de cadera (para ubicar la línea de cadera).
- Largo de falda (total, delantero y espalda).
- Las pinzas, aplomos y líneas de costura se dibujan a partir de estas medidas.

Importante

- Las holguras dependen del tipo de falda (ajustada, recta, evasé, vuelo, etc.) y del tejido.
- El largo no lleva holgura.
- Las medidas del patrón no incluyen márgenes de costura (se añaden después).

5 Ejemplo de medidas

Medida	Medida corporal (cm)	Holgura de la prenda (cm)	Medida en el patrón (sin costuras) (cm)
Cintura	72	2	74
Cadera	98	4	102
Altura de cadera	20	–	20
Largo de falda	60	–	60

Nota: la holgura puede variar según el diseño, el tejido y el estilo de falda.

Consejos útiles

- Toma las medidas dos veces.
- Anota la fecha de la medición.
- Si el resultado no coincide, vuelve a medir.
- Para faldas ajustadas, realiza una prueba en tejido económico.
- Revisa también la medida de abdomen si la necesitas.
- Anota cualquier observación (asimetrías, postura, tipo de tejido, etc.).

Mis notas

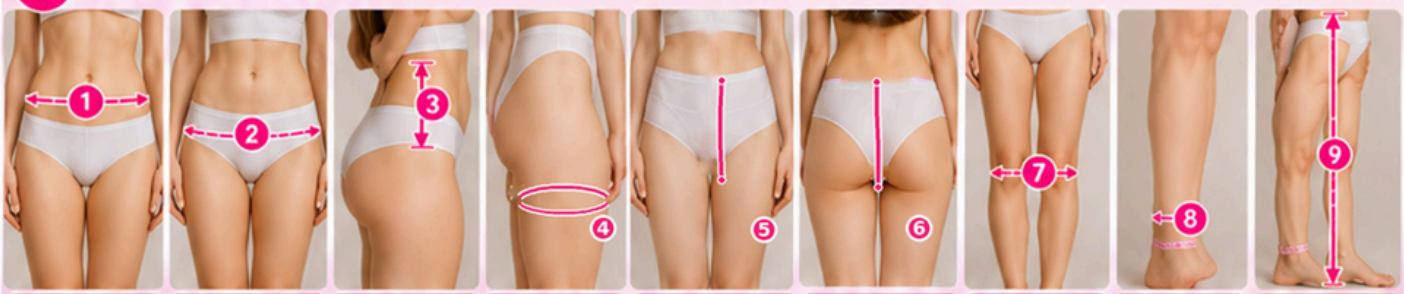
Toma tus medidas, crea sin límites

Ficha profesional de medidas *para pantalónes*



Esta ficha recoge todas las medidas necesarias para dibujar y ajustar el patrón de pantalones. Toma las medidas directamente sobre el cuerpo, siguiendo las indicaciones y con la cinta métrica en la posición correcta.

1 Puntos de medida



Cintura	Cadera	Altura de cadera	Contorno de muslo	Largo de tiro delantero	Largo de tiro trasero	Contorno de rodilla	Contorno de tobillo	Largo de pantalón
Parte más estrecha del torso. Sin apretar y paralela al suelo.	Parte más ancha de la cadera y glúteos. Paralela al suelo.	Desde la cintura hasta la línea de cadera. Medición vertical.	Parte más ancha del muslo. Paralela al suelo.	Desde la cintura hasta la entrepierna por el centro delantero. Sentada o de pie.	Desde la cintura hasta la entrepierna por el centro espalda. Sentada o de pie.	Parte más ancha de la rodilla. Paralela al suelo.	Parte más estrecha del tobillo. Paralela al suelo.	Desde la cintura hasta el largo deseado (tobillo o suelo). Medición vertical.

2 Cómo tomar las medidas

- Utiliza una cinta métrica flexible y en buen estado.
- Lleva ropa interior ajustada.
- Mantén una postura natural y relajada.
- La cinta métrica debe estar paralela al suelo en los contornos horizontales (cintura, cadera, muslo, rodilla y tobillo).
- Los largos se toman en vertical.
- No aprietes la cinta métrica.
- Si puedes, pide ayuda a otra persona.
- Anota todas las medidas en centímetros (cm).

3 Tabla de medidas para pantalones

N.º	Medida	Cómo se toma	Medida 1 (cm)	Fecha __/__/__	Medida 2 (cm)	Fecha __/__/__	Observaciones
1	Contorno de cintura	Parte más estrecha del torso.					
2	Contorno de cadera	Parte más ancha de la cadera.					
3	Altura de cadera	Desde la cintura a la línea de cadera.					
4	Contorno de muslo	Parte más ancha del muslo.					
5	Largo de tiro delantero	Desde la cintura a la entrepierna por el centro delantero.					
6	Largo de tiro trasero	Desde la cintura a la entrepierna por el centro espalda.					
7	Contorno de rodilla	Parte más ancha de la rodilla.					
8	Contorno de tobillo	Parte más estrecha del tobillo.					
9	Largo de pantalón	Desde la cintura al largo deseado (tobillo o suelo).					

4 Medidas en el patrón de pantalón





CONTROL DEL TIRO

Delantero

Desde el centro de la cintura delantera hasta la entrepierna.

Trasero

Desde el centro de la cintura posterior hasta la entrepierna.

Sigue siempre la forma del cuerpo.

Medidas que intervienen en el patrón

- Contorno de cintura.
- Contorno de cadera.
- Altura de cadera.
- Contorno de muslo.
- Largo de tiro delantero.
- Largo de tiro trasero.
- Contorno de rodilla.
- Contorno de tobillo.
- Largo de pantalón.

Importante

- Las holguras dependen del tipo de pantalón (ajustado, recto, ancho, etc.) y del tejido.
- El largo de pantalón no lleva holgura.
- Las medidas del patrón no incluyen márgenes de costura (se añaden después).

5 Ejemplo de medidas y holguras

Medida	Medida corporal (cm)	Holgura orientativa de la prenda (cm)	Medida en el patrón (sin costuras) (cm)
Cintura	72	2	74
Cadera	98	4	102
Altura de cadera	20	–	20
Muslo	58	4	62
Tiro delantero	26	–	26
Tiro trasero	38	–	38
Rodilla	40	2	42
Tobillo	24	2	26
Largo de pantalón	100	–	100

Nota: estos valores son solo un ejemplo. Las holguras pueden variar según el diseño, el tejido y el estilo del pantalón.

Consejos útiles

- Toma las medidas dos veces.
- Revisa que sean coherentes entre sí.
- Mantén una postura natural.
- Utiliza la misma cinta métrica.
- Si el resultado no coincide, vuelve a medir.
- Para pantalones ajustados, haz una prueba en tejido económico.
- Anota cualquier observación (asimetrías, postura, tipo de tejido, etc.).

Errores frecuentes

- Medir con la ropa puesta.
- Cinta métrica torcida o en diagonal.
- Apretar demasiado la cinta métrica.
- No medir el tiro delantero y trasero.
- Confundir la altura de cadera con el tiro.
- No mantener la cinta paralela al suelo en los contornos horizontales.
- Olvidar medir muslo, rodilla o tobillo.
- No revisar la coherencia entre medidas.
- Pasar directamente al patrón sin comprobar.

Medir bien hoy, un pantalón perfecto mañana

Ficha profesional de medidas

para cuerpos y blusas

Ficha imprimible para registrar medidas corporales reales de cuerpo, blusa y camisa. Usa referencias anatómicas, anota ambos controles y define las holguras según el proyecto.

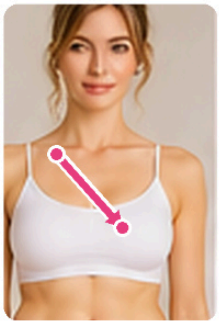
1 Tres referencias anatómicas que deben medirse correctamente



13 · CONTORNO DE CUELLO

La cinta rodea la base del cuello sin oprimir. Comprueba también la parte posterior; no midas solo de lado a lado.

Recorrido circular completo



16 · HOMBRO AL PUNTO DE PECHO

Mide desde el punto definido en el hombro, cerca de la base del cuello, hasta el punto más prominente del busto.

Recorrido sobre el cuerpo



17 · LARGO DE COSTADO

Mide desde la axila hasta la cintura natural siguiendo el lateral del torso, sin prolongar hasta la cadera.

Trayecto axila → cintura

2 Tabla profesional de registro

Persona / referencia: _____ **Fecha:** ___ / ___ / _____ **Proyecto:** _____

01	**Contorno de pecho** Contorno horizontal por la zona más prominente.	1.ª ____ 2.ª ____
02	**Contorno bajo pecho** Por debajo del busto, horizontal (si se necesita).	1.ª ____ 2.ª ____
03	**Contorno de cintura** Cintura natural, sin meter el abdomen.	1.ª ____ 2.ª ____
04	**Contorno de cadera** Mayor contorno, si el diseño llega a la cadera.	1.ª ____ 2.ª ____
05	**Ancho de hombros** Distancia entre extremos de hombro, por la espalda.	1.ª ____ 2.ª ____
06	**Ancho de pecho** De axila anterior a axila anterior, nivel definido.	1.ª ____ 2.ª ____
07	**Ancho de espalda** Entre puntos de referencia posteriores de sisa.	1.ª ____ 2.ª ____
08	**Separación de pecho** Entre los dos puntos más prominentes del busto.	1.ª ____ 2.ª ____
09	**Largo de talle delantero** Hombro/base del cuello a cintura, pasando busto.	1.ª ____ 2.ª ____
10	**Largo de talle espalda** Base del cuello atrás hasta cintura natural.	1.ª ____ 2.ª ____
11	**Contorno de brazo** Perímetro del brazo en su parte más ancha.	1.ª ____ 2.ª ____
12	**Contorno de muñeca** Alrededor de la muñeca, sin comprimir.	1.ª ____ 2.ª ____
13	**Contorno de cuello** Alrededor de toda la base del cuello.	1.ª ____ 2.ª ____
14	**Contorno de sisa** Recorrido alrededor de la zona de la sisa corporal.	1.ª ____ 2.ª ____
15	**Largo de manga** Del hombro a la muñeca, pasando por codo flexionado.	1.ª ____ 2.ª ____
16	**Hombro al punto de pecho** Desde hombro/base cuello hasta punto de busto.	1.ª ____ 2.ª ____
17	**Largo de costado** De la axila a la cintura natural, por el lateral.	1.ª ____ 2.ª ____
18	**Largo total de blusa** Desde hombro/base cuello hasta el bajo deseado.	1.ª ____ 2.ª ____

3 De las medidas al patrón

Para los contornos que necesitan holgura:

Medida terminada = medida corporal + holgura elegida

La holgura depende del diseño, la caída y elasticidad del tejido. Los largos y las medidas estructurales se revisan según el patrón; los márgenes de costura se añaden aparte, nunca dentro de la holgura.

Comprobaciones antes de trazar

- Cinta nivelada en contornos horizontales; sin apretar.
- Largos siguiendo la anatomía, no líneas arbitrarias.
- Anota asimetrías y verifica las medidas importantes.
- Haz prueba de ajuste antes de cortar la tela definitiva.

Evita estos errores

- Confundir contorno de cuello con ancho de cuello.
- Terminar el largo de costado en la cadera.
- Medir hombro–pecho en línea horizontal.
- Incluir márgenes de costura dentro de la holgura.

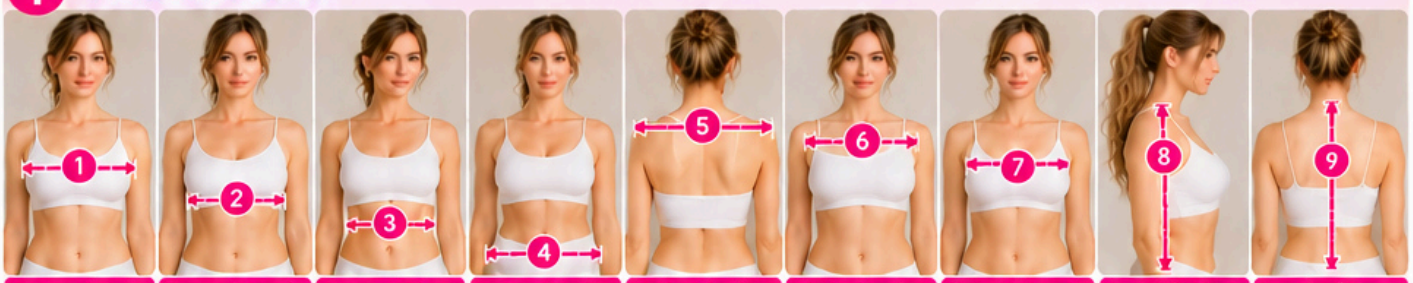
PatronesMIL
PATRONAJE Y COSTURA

Ficha profesional de medidas *para vestidos*

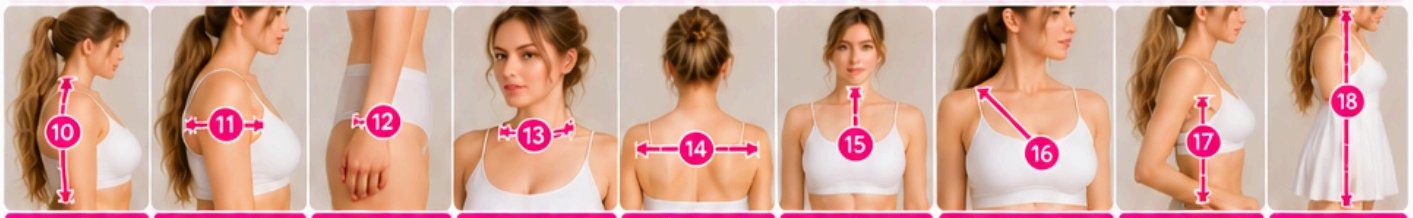


Esta ficha recoge todas las medidas necesarias para dibujar y ajustar el patrón de vestidos, con o sin cintura, entallados, evasé o sueltos. Toma las medidas directamente sobre el cuerpo, siguiendo las indicaciones y con la cinta métrica en la posición correcta.

1 Puntos de medida



Contorno de pecho	Contorno bajo pecho	Contorno de cintura	Contorno de cadera	Ancho de hombros	Ancho de pecho	Separación de pecho	Largo de talle delantero	Largo de talle trasero
Parte más ancha del pecho. Cinta paralela al suelo y sin apretar.	Justo debajo del pecho. Cinta paralela al suelo y ajustada.	Parte más estrecha del torso. Cinta paralela al suelo.	Parte más ancha de caderas y glúteos. Cinta paralela al suelo.	Desde el extremo de un hombro al otro, por la espalda.	Distancia entre los puntos anteriores de las axilas (parte más alta del pecho).	Distancia entre el centro de un pecho y el otro.	Desde el hombro (en la base del cuello) hasta la cintura.	Desde la base del cuello (hueso prominente) hasta la cintura.



Largo de sisa	Contorno de brazo	Contorno de muñeca	Contorno de cuello	Ancho de espalda	Altura de pecho	Hombro al punto de pecho	Largo de costado	Largo total
Desde el hombro hasta la axila.	Parte más ancha del brazo. Cinta paralela al suelo.	Parte más estrecha de la muñeca.	En la base del cuello. Cinta rodeando todo el contorno, con un dedo de holgura.	Distancia entre las axilas por la parte de la espalda.	Desde la base del cuello hasta el punto del pecho.	Desde el hombro hasta el punto del pecho.	Desde la axila hasta la cintura.	Desde el hombro (en la base del cuello) hasta el largo deseado.

2 Cómo tomar las medidas

- Utiliza una cinta métrica flexible y en buen estado.
- Lleva ropa interior ajustada.
- Mantén una postura natural y relajada.
- La cinta métrica debe estar paralela al suelo en los contornos horizontales (pecho, bajo pecho, cintura, cadera, brazo y muñeca).
- Los largos se toman en vertical.
- No aprietes la cinta métrica.
- Si puedes, pide ayuda a otra persona.
- Anota todas las medidas en centímetros (cm).

3 Tabla de medidas para vestidos

N.º	Medida	Cómo se toma
1	Contorno de pecho	Parte más ancha del pecho.
2	Contorno bajo pecho	Justo debajo del pecho.
3	Contorno de cintura	Parte más estrecha del torso.
4	Contorno de cadera	Parte más ancha de caderas y glúteos.
5	Ancho de hombros	De un hombro al otro (espalda).
6	Ancho de pecho	Entre los puntos anteriores de las axilas.
7	Separación de pecho	Entre el centro de un pecho y otro.
8	Largo de talle delantero	Del hombro (base cuello) a la cintura.
9	Largo de talle trasero	De la base del cuello a la cintura.

N.º	Medida	Cómo se toma
10	Largo de sisa	Del hombro a la axila.
11	Contorno de brazo	Parte más ancha del brazo.
12	Contorno de muñeca	Parte más estrecha de la muñeca.
13	Contorno de cuello	Base del cuello (con un dedo de holgura).
14	Ancho de espalda	Entre las axilas (parte trasera).
15	Altura de pecho	De la base del cuello al punto del pecho.
16	Hombro al punto de pecho	Del hombro al punto del pecho.
17	Largo de costado	De la axila a la cintura.
18	Largo total	Del hombro (base cuello) al largo deseado.

4 Medidas en el patrón de vestido



Medidas que intervienen en el patrón de vestido

- Contorno de pecho.
- Contorno bajo pecho.
- Contorno de cintura.
- Contorno de cadera.
- Ancho de hombros.
- Ancho de pecho.
- Separación de pecho.
- Largo de talle delantero.
- Largo de talle trasero.
- Largo de sisa.
- Contorno de brazo.
- Contorno de muñeca
- Contorno de cuello.
- Ancho de espalda.
- Altura de pecho.
- Hombro al punto de pecho.
- Largo de costado.
- Largo total.

5 Ejemplo de medidas y holguras

Medida	Ejemplo (cm)	Holgura orientativa según diseño (cm)	Medida en el patrón (sin costuras) (cm)
Contorno de pecho	96	4 – 12	100 – 108
Contorno bajo pecho	82	2 – 8	84 – 90
Contorno de cintura	78	2 – 8	80 – 86
Contorno de cadera	98	2 – 12	100 – 110
Ancho de hombros	37	0 – 2	37 – 39
Ancho de pecho	32	0 – 2	32 – 34
Separación de pecho	18	0 – 2	18 – 20
Largo de talle delantero	44	0 – 2	44 – 46
Largo de talle trasero	42	0 – 2	42 – 44
Largo de sisa	20	0 – 2	20 – 22
Contorno de brazo	30	2 – 6	32 – 36

Nota: estos valores son solo un ejemplo. Las holguras pueden variar según el diseño, el tipo de tejido y el estilo del vestido.

Consejos útiles

- Toma las medidas dos veces.
- Revisa que sean coherentes entre sí.
- Mantén una postura natural.
- Utiliza la misma cinta métrica.
- Si el resultado no coincide, vuelve a medir.
- Para vestidos ajustados, haz una prueba en tejido económico.

Errores frecuentes

- Medir con la ropa puesta.
- Cinta métrica torcida o en diagonal.
- Apretar demasiado la cinta métrica.
- No medir la separación de pecho.
- Confundir el talle delantero y trasero.
- Olvidar medir el largo total.
- No revisar la coherencia entre medidas.
- Pasar directamente al patrón sin comprobar.

Un vestido que se ajusta bien... empieza con unas buenas medidas

Registro de pruebas y ajustes de la prenda

Ficha de trabajo para anotar los defectos observados, las correcciones realizadas y el resultado de cada prueba. Registra los cambios antes de modificar el patrón definitivo.

1 Datos de la prenda y de la prueba

Prenda / proyecto: _____

Talla de partida: _____

Tejido de prueba: _____

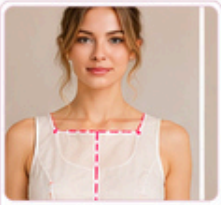
Fecha de la prueba: _____

Número de prueba

- ☐ Primera
- ☐ Segunda
- ☐ Tercera
- ☐ Final

2 Zonas que debes comprobar

Observa la prenda puesta, de pie y en movimiento. Marca las zonas que necesitan corrección.



Vista delantera
Escote · Pecho · Cintura
Abdomen · Bajo



Vista lateral
Equilibrio · Largo
Caída del pecho



Vista trasera
Espalda · Pinzas
Cintura · Bajo



Sisa y manga
Movimiento del brazo
Holgura · Tirantez



Cuello y escote
Apertura · Profundidad
Simetría



Cintura y cadera
Holgura · Pinzas
Caída de la tela

3 Anotación de ajustes

Zona	Defecto detectado	Corrección prevista	Cantidad / notas
Escote			
Hombros			
Pecho / pinzas			
Espalda			
Sisa / manga			
Cintura			
Abdomen			
Cadera			
Bajo / largo			

Anota qué sobra o falta y cuánto debes modificar el patrón.

4 Ejemplos de ajustes frecuentes

Escote amplio



Revisar contorno y profundidad.

Hombro caído



Revisar largo e inclinación.

Arrugas en pecho



Evaluar pinza y volumen.

Pinza baja



Corregir posición de la pinza.

Exceso en cadera



Quitar solo el exceso real.

Sisa estrecha



Revisar holgura y movilidad.

Bajo desigual



Nivelar con la prenda puesta.

Espalda con arrugas



Revisar ancho, largo y equilibrio.

Manga tirante



Revisar copa, ancho y movimiento.

5 Resultado y siguiente prueba

- ☐ Ajuste correcto
- ☐ Faltan pequeños retoques
- ☐ Es necesaria otra prueba
- ☐ Listo para cortar la tela definitiva

Fecha de la siguiente prueba: _____

Observaciones finales:

6 Consejos útiles

- Usa una tela de prueba semejante a la definitiva.
- Comprueba el ajuste de pie, sentada y al caminar.
- Marca sobre la prenda los cambios observados.
- Registra cada corrección antes de alterar el patrón.
- Corrige una causa cada vez y vuelve a comprobar.
- Repite la prueba antes de cortar la tela final.
- Guarda la ficha con el patrón actualizado.

Historial de medidas *y modificaciones*

Registra medidas corporales por fecha y documenta las modificaciones del patrón.
Conserva cada versión para repetir ajustes y comprobar los resultados.

1 Datos generales de la prenda

Persona / referencia _____

Prenda / proyecto _____

Patrón y versión _____

Talla base _____

Tejido / composición _____

Fecha de inicio _____

2 Objetivo

- ☐ Nueva prenda
- ☐ Adaptación de patrón
- ☐ Prueba de ajuste
- ☐ Actualización de medidas
- ☐ Otro: _____

3 Estado actual

- ☐ Ajuste correcto
- ☐ Requiere retoques
- ☐ Requiere nueva prueba
- ☐ Patrón actualizado

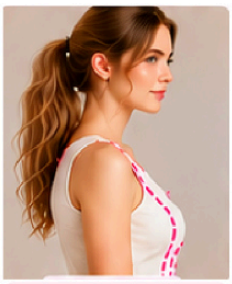
Fecha: ____ / ____ / _____

4 Fotografías y puntos de revisión

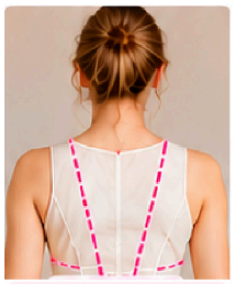
Referencias visuales: marca las zonas ajustadas y conserva fotos de cada prueba.



Delante



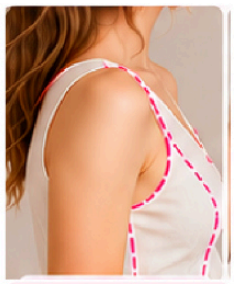
Lateral



Detrás



Cuello / escote



Sisa / manga



Cintura / cadera

5 Registro de medidas corporales · comparativa por fechas

Mide en los mismos puntos anatómicos; escribe los valores en centímetros. No se incluyen holguras.

Medida corporal	Fecha 1 ____/____/____	Fecha 2 ____/____/____	Fecha 3 ____/____/____	Fecha 4 ____/____/____	Observaciones
Contorno de pecho					
Contorno bajo pecho					
Contorno de cintura					
Contorno de cadera					
Altura de cadera					
Ancho de espalda					
Largo de talle delantero					
Largo de talle espalda					
Contorno de brazo					
Largo de pierna					
Otras medidas					

Historial de medidas y modificaciones

Continúa el historial de la misma prenda. Registra cada cambio sobre el patrón, no solo en el cuerpo.

6 Registro de modificaciones del patrón

Especifica qué dimensión o línea cambió; registra el valor inicial, el ajuste y el resultado de la prueba.

Zona	Medida o referencia	Valor inicial (cm, si procede)	Cambio realizado (+ / − cm o detalle)	Valor final (cm, si procede)	Resultado / prueba
Escote					
Hombros					
Pecho / pinzas					
Cintura					
Abdomen					
Cadera					
Espalda / pinzas					
Sisas / mangas					
Largo de prenda					
Otras zonas					

Regla de registro: valor final = inicial + cambio, solo cuando sean magnitudes comparables.

7 Comparativa de pruebas

Prueba	Fecha	Qué se modificó	Resultado	Siguiente paso
1.ª				
2.ª				
3.ª				
4.ª				
5.ª				

8 Conclusión y próxima versión

☐ Patrón listo ☐ Requiere retoques ☐ Hacer otra prueba

Próximo ajuste: _____

Ficha resumen imprimible

Conserva los datos definitivos de la prenda y del patrón tras las pruebas de ajuste.
Rellena con medidas reales en centímetros. No incluyas márgenes de costura en medidas terminadas.

01 Datos de la prenda

Persona / proyecto: _____ **Fecha:** _____

Tipo de prenda: _____ **Patrón / versión:** _____

Tejido y composición: _____ **Talla de partida:** _____

Elasticidad / caída: _____ **Fecha de última prueba:** _____

02 Medidas finales de referencia

Medida	Corporal (cm)	Prenda final (cm)	Observaciones / fecha
Contorno de pecho			
Contorno bajo pecho			
Contorno de cintura			
Contorno de cadera			
Ancho de hombros			
Ancho de espalda			
Largo talle delantero			
Largo talle espalda			
Largo de manga			
Contorno de brazo			
Largo de prenda			
Otras:			

Registra solamente medidas útiles para este modelo; deja en blanco las que no procedan.

03 Registro de modificaciones del patrón

Zona	Modificación aplicada	Antes (cm)	Después (cm)	Resultado / notas

04 Resultado de la última prueba

☐ Ajuste validado ☐ Requiere pequeños retoques ☐ Requiere otra prueba

Observaciones / versión definitiva: _____

Checklist final imprimible

Marca cada comprobación cuando esté realizada, sin asumir que todas las técnicas son necesarias para todos los tejidos o modelos.

05 Antes de cortar

- ☐ Medidas corporales revisadas
- ☐ Patrón y versión identificados
- ☐ Holguras comprobadas según diseño
- ☐ Prueba de ajuste realizada si procede
- ☐ Tejido preparado según sus cuidados
- ☐ Hilo y sentido de las piezas revisados
- ☐ Piezas, aplomos y piquetes identificados
- ☐ Márgenes de costura confirmados
- ☐ Consumo de tela verificado
- ☐ Superficie y herramientas preparadas

06 Antes de coser

- ☐ Piezas cortadas y marcadas
- ☐ Aguja apropiada para el tejido
- ☐ Hilo y puntada probados en retal
- ☐ Tensión y arrastre comprobados
- ☐ Entretelas o estabilizadores probados
- ☐ Orden de confección revisado
- ☐ Pinzas y costuras emparejadas
- ☐ Cierres y accesorios comprobados
- ☐ Plancha adecuada al tejido
- ☐ Instrucciones especiales anotadas

07 Al finalizar la prenda

- ☐ Costuras resistentes y uniformes
- ☐ Prenda con caída y holgura correctas
- ☐ Largos, simetría y equilibrio revisados
- ☐ Cierres y botones funcionales
- ☐ Remates limpios y seguros
- ☐ Planchado y cuidados compatibles
- ☐ Prueba final con movimiento
- ☐ Patrón corregido y archivado

08 Validación y archivo

☐ Aprobada para confección ☐ Pendiente de correcciones

Fecha: _____ **Nombre / referencia del patrón:** _____

Cambios pendientes: _____