PatronesMil

PDF 1

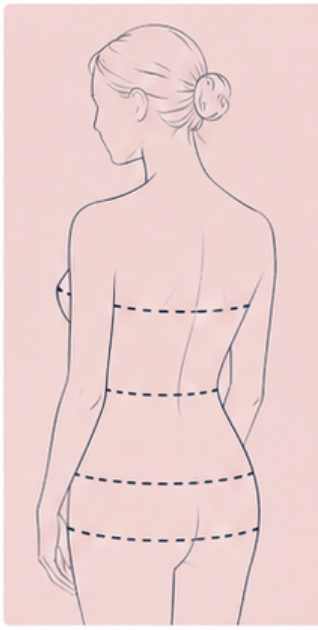


GUÍA COMPLETA PARA TOMAR MEDIDAS CORRECTAMENTE

Cómo medir el cuerpo con precisión para patronaje y confección







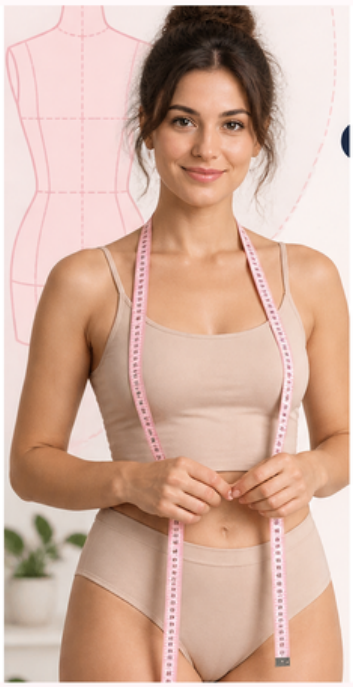
Patronaje, costura y herramientas prácticas

www.patronesmil.es

1 Qué medidas necesitamos y por qué son importantes

Tomar medidas correctamente es la base de un patrón preciso. Cada medida describe una parte concreta del cuerpo y permite construir, comprobar o adaptar el patrón sin depender de estimaciones. En esta guía utilizaremos siempre la referencia técnica PM-01.

FIGURA DE APOYO VISUAL



El recorrido exacto de cada medida se explica y se dibuja de forma controlada en las páginas siguientes.

Las medidas base se agrupan en tres bloques

1 Contornos

Definen los principales perímetros del cuerpo.

Contorno de pecho	92 cm
Contorno de cintura	72 cm
Contorno de cadera	96 cm

2 Anchuras y largos

Ayudan a construir y equilibrar delantero, espalda y hombro.

Ancho de espalda	36 cm
Ancho de pecho	34 cm
Talle delantero	44 cm
Talle espalda	42 cm
Largo de hombro	12,5 cm

3 Alturas y referencias

Sitúan líneas y puntos de construcción del patrón.

Altura de pecho	27 cm
Separación de pecho	18 cm
Profundidad de sisa	21 cm
Altura de cadera	20 cm

MEDIDAS MAESTRAS DEL EJEMPLO PM-01

Contorno de pecho	92 cm	Talle espalda	42 cm
Contorno de cintura	72 cm	Altura de pecho	27 cm
Contorno de cadera	96 cm	Separación de pecho	18 cm
Ancho de espalda	36 cm	Largo de hombro	12,5 cm
Ancho de pecho	34 cm	Profundidad de sisa	21 cm
Talle delantero	44 cm	Altura de cadera	20 cm

IMPORTANTE Estas cifras son las referencias maestras de PM-01. No deben cambiarse entre páginas. Si una sección necesita otra medida, primero debe incorporarse a la ficha técnica maestra.

2 Preparación antes de tomar medidas

Una toma de medidas correcta empieza antes de usar la cinta métrica. Preparar el cuerpo, la ropa y el entorno evita errores y mejora la precisión de todas las medidas.

FIGURA DE APOYO VISUAL



1 Ropa adecuada

- Usa ropa ajustada o ropa interior básica.
- Evita prendas gruesas, holgadas o con volumen.
- Si vas a medir el pecho, utiliza un sujetador cómodo y sin relleno excesivo.
- Recoge el cabello si tapa cuello, hombros o espalda.

2 Material necesario

- Cinta métrica flexible.
- Espejo.
- Ficha de medidas o libreta.
- Bolígrafo o lápiz.
- Ayuda de otra persona, si es posible.

3 Postura y entorno

- Ponte de pie, recta y relajada.
- Mantén los brazos en posición natural.
- No metas tripa ni saques pecho.
- Mide en un lugar bien iluminado.
- Coloca la cinta apoyada, sin apretar.

Evita antes de medir



Ropa ancha



Postura forzada



Cinta torcida



Medir sobre abrigo o jersey



No anotar la medida

Orden recomendado

1. Preparar ropa y material
2. Colocar el cuerpo en postura natural
3. Tomar cada medida con calma
4. Anotar la medida al momento

IMPORTANTE | Estas recomendaciones se aplican a todas las medidas del sistema PM-01.

PatronesMil
PATRONAJE · COSTURA · HERRAMIENTAS PRÁCTICAS

3 Postura correcta y colocación de la cinta métrica

La precisión no depende solo de la medida, sino también de la postura y de cómo se apoya la cinta. El cuerpo debe mantenerse natural y la cinta debe seguir el recorrido correcto, sin apretar ni quedar floja.

FIGURA DE APOYO VISUAL



1 Postura correcta

- Ponte de pie, recta y relajada.
- Mantén la mirada al frente.
- No metas tripa ni saques pecho.
- Deja los brazos en posición natural.
- Reparte el peso en ambos pies.

2 Cómo debe ir la cinta

- Apoyada sobre el cuerpo.
- Sin apretar ni quedar floja.
- Horizontal en contornos.
- Recta en medidas verticales.
- Comprueba en el espejo si se tuerce.

3 Qué comprobar antes de anotar

- Inicio y final correctos.
- Punto anatómico correcto.
- Postura sin forzar.
- Medida anotada en cm.
- Si hay duda, vuelve a medir.

Evita estos errores


Subir hombros


Torcer la cinta


Apretar demasiado


Dejar la cinta floja


Tomar la medida con postura forzada

Regla rápida

1. Coloca el cuerpo en postura natural
2. Sitúa la cinta en el punto correcto
3. Comprueba que esté recta
4. Lee y anota la medida

IMPORTANTE | Una postura incorrecta o una cinta mal colocada puede alterar cualquier medida del sistema PM-01, aunque la cifra se lea con cuidado.

4 Cómo medir el contorno de pecho

El contorno de pecho es una de las medidas principales del patrón. Debe tomarse con la cinta horizontal, pasando por la zona de mayor prominencia del pecho y apoyada sobre el cuerpo, sin apretar ni quedar floja.

FIGURA DE APOYO VISUAL



1 Qué mide

- Rodea el torso a la altura máxima del pecho.
- Define uno de los anchos principales del patrón.
- En el ejemplo PM-01 la referencia es 92 cm.

2 Cómo tomarla paso a paso

1. Coloca la cinta alrededor del pecho.
2. Comprueba que pase por la zona de mayor prominencia.
3. Mantén la cinta horizontal en delantero y espalda.
4. Lee y anota la medida sin apretar la cinta.

3 Qué comprobar

- Cinta recta y paralela al suelo.
- No subirla hacia la axila.
- No bajarla por debajo del pecho.
- Sujetador cómodo y sin relleno excesivo.
- Postura natural, sin sacar pecho ni encoger hombros.

Errores frecuentes


Cinta demasiado alta


Cinta demasiado baja


Apretar demasiado


Medir sobre prenda gruesa

Referencia PM-01 | **Contorno de pecho: 92 cm**

IMPORTANTE | Esta medida debe tomarse siempre sobre el recorrido correcto. Una colocación incorrecta de la cinta altera el resultado y afecta a la construcción del patrón.

5 Cómo medir el contorno de cintura

El contorno de cintura es una medida básica del patrón. Debe tomarse alrededor de la cintura natural, con la cinta horizontal y apoyada sobre el cuerpo, sin apretar ni dejarla floja.

FIGURA DE APOYO VISUAL



1 Qué mide

- Rodea el cuerpo a la altura de la cintura natural.
- Ayuda a construir y entallar el patrón.
- En el ejemplo PM-01 la referencia es 72 cm.

2 Cómo tomarla paso a paso

1. Coloca la cinta alrededor de la cintura natural.
2. Comprueba que esté recta en delantero y espalda.
3. Mantén la cinta apoyada, pero sin comprimir el cuerpo.
4. Lee y anota la medida en cm.

3 Qué comprobar

- Cinta paralela al suelo.
- No subirla hacia las costillas.
- No bajarla hacia la cadera.
- Abdomen relajado, sin meter tripa.
- Ropa ajustada o ropa interior básica.

Errores frecuentes


Cinta demasiado alta


Cinta demasiado baja


Apretar demasiado


Medir sobre prenda gruesa

Referencia PM-01 | **Contorno de cintura: 72 cm**

IMPORTANTE | Una cintura mal localizada o una cinta demasiado apretada altera el resultado y afecta al ajuste del patrón.

6 Cómo medir el contorno de cadera

El contorno de cadera es una medida básica del patrón. Debe tomarse alrededor de la zona de mayor volumen de cadera y glúteos, con la cinta horizontal y apoyada sobre el cuerpo, sin apretar ni dejarla floja.

FIGURA DE APOYO VISUAL



1 Qué mide

- Rodea el cuerpo por la zona de mayor volumen de cadera y glúteos.
- Define el ancho principal de cadera del patrón.
- En el ejemplo PM-01 la referencia es 96 cm.

2 Cómo tomarla paso a paso

1. Coloca la cinta alrededor de la zona de mayor volumen de cadera y glúteos.
2. Comprueba que esté recta en delantero, costados y espalda.
3. Mantén la cinta apoyada, sin comprimir el cuerpo.
4. Lee y anota la medida en cm.

3 Qué comprobar

- Cinta paralela al suelo.
- No subirla hacia la cintura.
- No bajarla por debajo del punto de mayor volumen.
- Glúteos relajados y postura natural.
- Ropa ajustada o ropa interior básica.

Errores frecuentes



Cinta demasiado alta



Cinta demasiado baja



Apretar demasiado



Medir sobre prenda gruesa

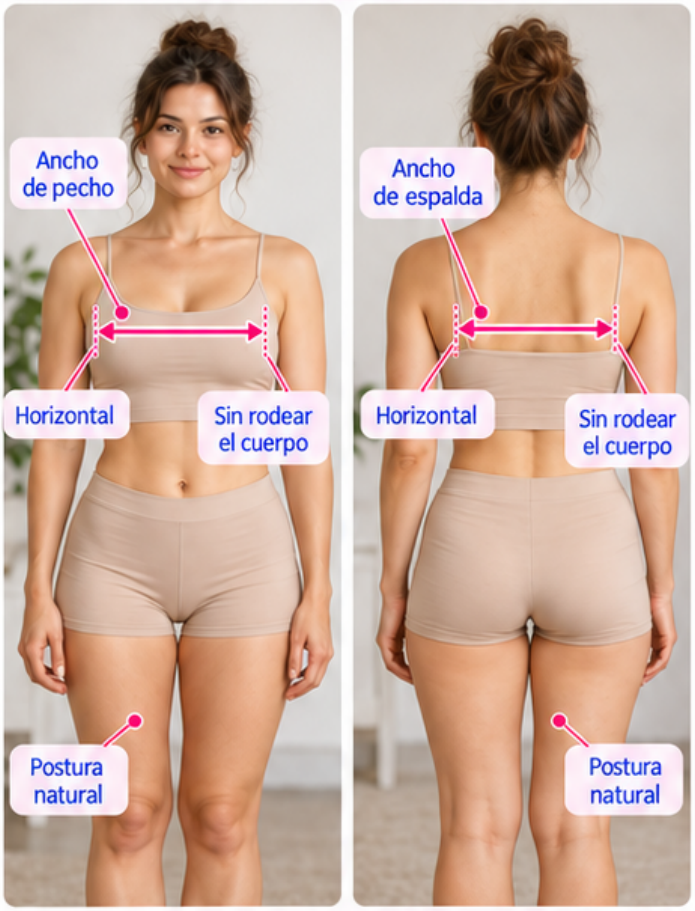
Referencia PM-01 | **Contorno de cadera: 96 cm**

IMPORTANTE | Una cadera mal localizada o una cinta demasiado apretada altera el resultado y afecta a la construcción del patrón.

7 Cómo medir ancho de espalda y ancho de pecho

El ancho de espalda y el ancho de pecho ayudan a equilibrar delantero y espalda. Deben tomarse de forma horizontal, en la zona indicada, sin confundirlos con el contorno ni con el largo de hombro.

FIGURA DE APOYO VISUAL



Estas medidas no son contornos:
se toman de punto a punto, en línea horizontal.

1 Qué miden

- Ancho de espalda: mide la anchura superior de la espalda.
- Ancho de pecho: mide la anchura superior del delantero.
- Ayudan a equilibrar delantero y espalda del patrón.
- En PM-01: espalda 36 cm y pecho 34 cm.

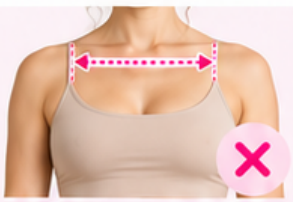
2 Cómo tomarlas paso a paso

1. Coloca el cuerpo en postura natural.
2. Identifica la zona correcta de medición.
3. Toma la medida en línea horizontal, de un punto al otro.
4. No rodees el cuerpo con la cinta.
5. Anota la medida en cm.

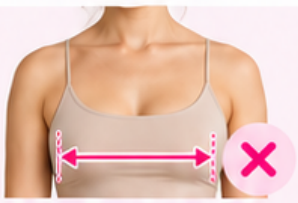
3 Qué comprobar

- No confundir con el contorno de pecho.
- No confundir con el largo de hombro.
- Línea horizontal y bien situada.
- Cinta apoyada, sin tensión excesiva.
- Ropa ajustada o ropa interior básica.

Errores frecuentes



Medir demasiado arriba



Medir demasiado abajo



Rodear el cuerpo



Confundir con el hombro

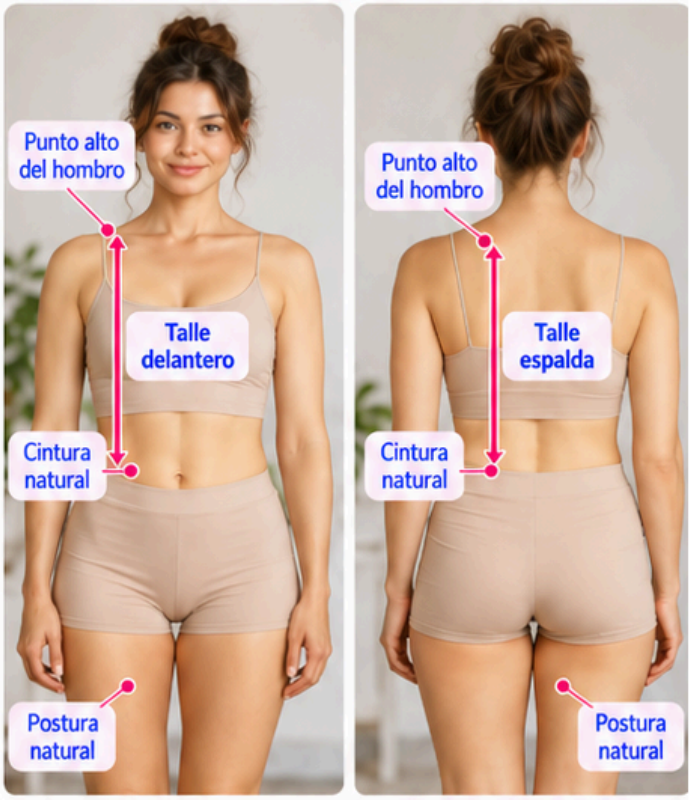
Referencia PM-01 | **Ancho de espalda: 36 cm** | **Ancho de pecho: 34 cm**

IMPORTANTE | El ancho de espalda y el ancho de pecho son medidas lineales, no contornos.
En medio patrón corresponden a 18 cm desde centro espalda y 17 cm desde centro delantero.

8 Cómo medir talle delantero y talle de espalda

El talle delantero y el talle de espalda definen el largo del tronco. Deben tomarse desde el punto alto del hombro hasta la cintura natural, diferenciando el delantero y la espalda.

FIGURA DE APOYO VISUAL





Las medidas se toman en línea vertical, desde el punto alto del hombro hasta la cintura natural, siguiendo el contorno del cuerpo por el delantero y por la espalda.

1 Qué miden

- Talle delantero: mide el largo del tronco por el delantero.
- Talle espalda: mide el largo del tronco por la espalda.
- Ayudan a ubicar cintura, pinzas y equilibrio del patrón.
- PM-01: delantero 44 cm; espalda 42 cm.

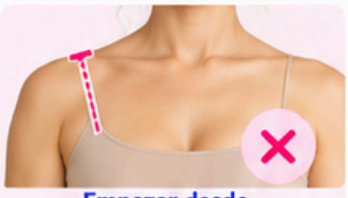
2 Cómo tomarlas paso a paso

1. Coloca el cuerpo en postura natural.
2. Localiza el punto alto del hombro.
3. Marca o identifica la cintura natural.
4. Mide desde el hombro hasta la cintura siguiendo el recorrido del delantero o la espalda.
5. Anota la medida en centímetros.

3 Qué comprobar

- No empezar desde el hombro exterior.
- No confundir talle con largo de hombro.
- Localizar correctamente la cintura natural.
- Mantener una postura natural, sin forzar.
- Usar ropa ajustada o interior básico.

Errores frecuentes



Empezar desde el hombro exterior



Cintura mal localizada



Postura forzada



Confundirlo con largo de hombro

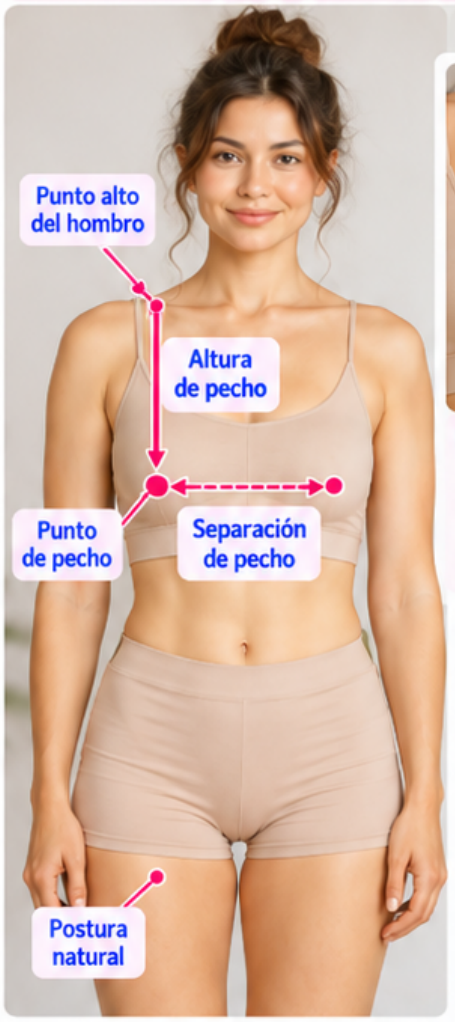
Referencia PM-01 | **Talle delantero: 44 cm** | **Talle espalda: 42 cm**

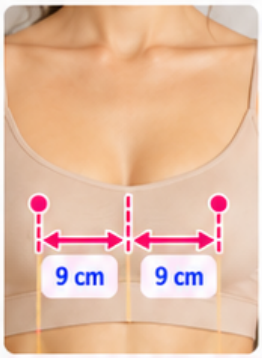
IMPORTANTE | Estas medidas deben tomarse desde el punto alto del hombro hasta la cintura natural. Un inicio incorrecto o una cintura mal localizada altera la construcción del patrón.

9 Cómo medir altura y separación de pecho

La altura de pecho y la separación de pecho ayudan a ubicar correctamente el punto de pecho y a construir el delantero con precisión. Deben medirse desde referencias anatómicas claras y sin confundirlas con el contorno de pecho.

FIGURA DE APOYO VISUAL





La separación de pecho es de 18 cm, que equivale a 9 cm desde el centro delantero a cada punto de pecho.

Las medidas se toman sobre el cuerpo en postura natural, con ropa ajustada o ropa interior básica.

1 Qué miden

- **Altura de pecho:** sitúa verticalmente el punto de pecho.
- **Separación de pecho:** indica la distancia entre ambos puntos de pecho.
- Ayudan a construir correctamente el delantero.
- En PM-01: altura de pecho 27 cm y separación de pecho 18 cm.

2 Cómo tomarlas paso a paso

1. Coloca el cuerpo en postura natural.
2. Localiza el punto alto del hombro.
3. Localiza el punto de pecho.
4. Mide la altura en vertical y la separación en horizontal.
5. Anota las medidas en cm.

3 Qué comprobar

- No empezar desde el hombro exterior.
- No confundir separación con contorno de pecho.
- Puntos de pecho bien identificados.
- Línea vertical y línea horizontal claras.
- Ropa ajustada o ropa interior básica.

Errores frecuentes



Empezar desde el hombro exterior



Confundirlo con el contorno



Separación mal tomada



Postura forzada

Referencia PM-01 | **Altura de pecho: 27 cm** | **Separación de pecho: 18 cm**

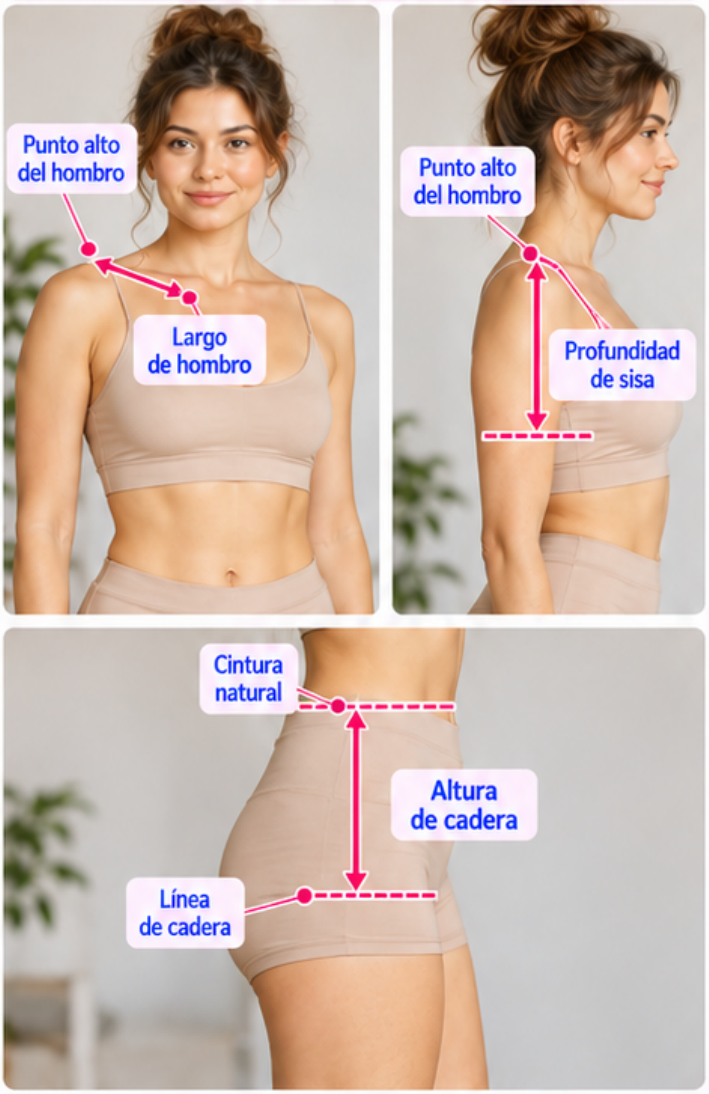
Equivale a 9 cm desde centro delantero a cada punto de pecho.

IMPORTANTE | Estas medidas deben localizar correctamente el punto de pecho. Una referencia anatómica incorrecta altera el delantero y afecta la construcción del patrón.

10 Cómo medir hombro, profundidad de sisa y altura de cadera

El hombro, la profundidad de sisa y la altura de cadera ayudan a definir la línea de hombro, la referencia de la sisa y la ubicación de la línea de cadera en el patrón. Deben tomarse desde referencias anatómicas claras y sin confundirlas con otras medidas.

FIGURA DE APOYO VISUAL



1 Qué miden

- Largo de hombro: mide la línea inclinada terminada del hombro.
- Profundidad de sisa: sitúa la línea horizontal de profundidad de sisa.
- Altura de cadera: marca la distancia entre la cintura y la línea de cadera.
- En PM-01: hombro 12,5 cm, profundidad de sisa 21 cm y altura de cadera 20 cm.

2 Cómo tomarlas paso a paso

1. Coloca el cuerpo en postura natural.
2. Localiza el punto alto del hombro y la cintura natural.
3. Mide el hombro sobre su línea inclinada.
4. Mide la profundidad de sisa en vertical y la altura de cadera desde cintura.
5. Anota cada medida en cm.

3 Qué comprobar

- No confundir hombro con ancho de espalda.
- La profundidad de sisa no se toma sobre una curva.
- La altura de cadera se mide desde la cintura, no desde el hombro.
- Referencias anatómicas claras y postura natural.
- Ropa ajustada o ropa interior básica.

Errores frecuentes



Confundirlo con ancho de espalda



Tomar la sisa sobre la curva



Medir desde el hombro hasta cadera



Postura forzada

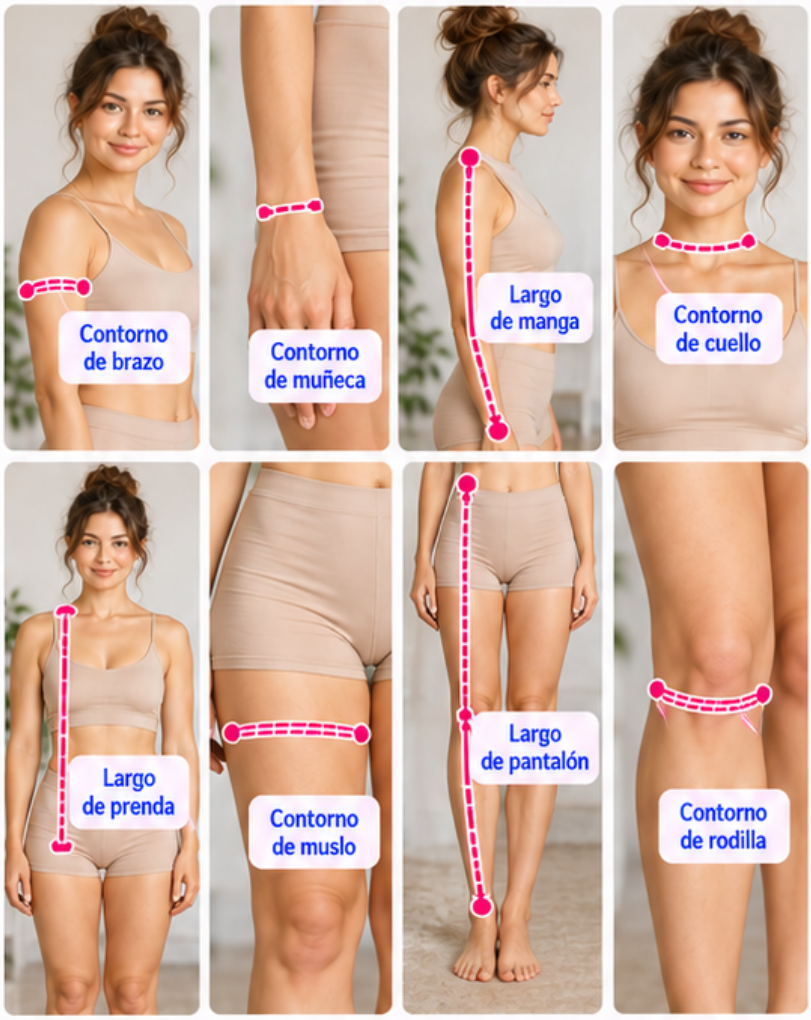
Referencia PM-01 | **Hombro:** 12,5 cm | **Profundidad de sisa:** 21 cm | **Altura de cadera:** 20 cm

IMPORTANTE | Estas medidas deben tomarse desde referencias anatómicas claras. Una localización incorrecta del hombro, la sisa o la cintura altera la construcción del patrón.

11 Otras medidas útiles según la prenda

Algunos tipos de prendas requieren medidas adicionales a las del patrón básico. Estas medidas complementarias se toman solo cuando la prenda las necesita y ayudan a conseguir un mejor ajuste y resultado final.

FIGURA DE APOYO VISUAL



1 Qué medidas pueden añadirse

- Son medidas complementarias que dependen del tipo de prenda.
- Pueden ser: contorno de brazo, contorno de muñeca, largo de manga, contorno de cuello, largo de prenda, contorno de muslo, largo de pantalón y contorno de rodilla.
- Se toman solo cuando la prenda las necesita.
- Ayudan a mejorar el ajuste y el diseño.

2 Cuándo se utilizan

- En blusas y camisas: contorno de cuello, contorno de brazo, contorno de muñeca y largo de manga.
- En mangas de diferentes estilos.
- En vestidos y faldas: largo de prenda.
- En pantalones: contorno de muslo, contorno de rodilla y largo de pantalón.
- En prendas ajustadas o de estilo especial.
- En prendas largas que requieren una medida exacta de largo.

3 Qué comprobar

- Tomar la medida en el punto inicial y final correctos.
- La cinta debe estar bien apoyada, sin apretar.
- Mantener una postura natural.
- Medir sobre ropa ajustada o ropa interior básica.
- Anotar la medida en cm.

Errores frecuentes



Medir sobre prenda gruesa



Apretar demasiado



Cinta torcida



No anotar la medida

Medidas complementarias | Estas medidas se toman solo cuando la prenda las necesita. No deben inventarse valores si no se han medido.

IMPORTANTE | Añade estas medidas a la ficha técnica cuando la prenda lo requiera. Cada una debe explicarse con su punto de inicio y final.

12 Errores frecuentes al tomar medidas y cómo evitarlos

Una medición puede estar bien leída y ser incorrecta si la postura, el punto anatómico o la colocación de la cinta no son los adecuados.

1 Postura forzada

✗ Evita: postura forzada.

✓ Mantén el cuerpo erguido, natural y relajado.

2 Cinta inclinada

✗ Evita: cinta inclinada.

✓ En contornos, comprueba que la cinta esté horizontal.

3 Apretar demasiado

✗ Evita: apretar demasiado.

✓ La cinta debe apoyar sin comprimir el cuerpo.

4 Dejarla floja

✗ Evita: dejarla floja.

✓ No debe separarse del cuerpo ni formar bolsas.

5 Ropa gruesa

✗ Evita: ropa gruesa.

✓ Mide sobre ropa interior o ropa fina y ajustada.

6 Punto incorrecto

✗ Evita: punto incorrecto.

✓ Respeta el inicio, final y referencia anatómica de cada medida.

7 Medirse sola cuando dificulta el gesto

✗ Evita: medirse sola cuando dificulta el gesto.

✓ Pide ayuda para espalda, largos o puntos difíciles de comprobar.

8 No anotar al momento

✗ Evita: no anotar al momento.

✓ Registra cada valor en centímetros inmediatamente después de medir.

COMPROBACIÓN ANTES DE ANOTAR

- ☐ Postura natural y respiración normal.
- ☐ Cinta apoyada, sin apretar ni quedar floja.
- ☐ Recorrido y puntos anatómicos correctos.
- ☐ Contornos horizontales y medidas verticales bien alineadas.
- ☐ Valor anotado inmediatamente y en centímetros.
- ☐ Si hay duda, repetir la medida antes de usarla en el patrón.

PatronesMil

FICHA

Ficha de medidas + esquema corporal + checklist final

FICHA DE MEDIDAS PM-01

Medida	Ejemplo	Mis medidas
Contorno de pecho	92 cm	
Contorno de cintura	72 cm	
Contorno de cadera	96 cm	
Ancho de espalda	36 cm	
Ancho de pecho	34 cm	
Talle delantero	44 cm	
Talle espalda	42 cm	
Altura de pecho	27 cm	
Separación de pecho	18 cm	
Largo de hombro	12,5 cm	
Profundidad de sisa	21 cm	
Altura de cadera	20 cm	

ESQUEMA CORPORAL



Delante Espalda Lateral

Las figuras sirven como apoyo visual para anotar ajustes o referencias. Las cifras válidas son las de la ficha PM-01.

MEDIDAS ADICIONALES SEGÚN LA PRENDA

Añade únicamente las que realmente necesites y hayas medido.

1. _____ cm _____
2. _____ cm _____
3. _____ cm _____
4. _____ cm _____
5. _____ cm _____

RECUERDA

Las medidas son el punto de partida. La morfología real puede requerir ajustes. Comprueba el patrón y realiza una prenda de prueba antes de cortar un tejido valioso.

CHECKLIST FINAL

- ☐ He medido con postura natural y relajada.
- ☐ La cinta estaba apoyada, sin apretar ni quedar floja.
- ☐ Los contornos estaban horizontales.
- ☐ He utilizado los puntos anatómicos correctos.
- ☐ He diferenciado delantero y espalda cuando corresponde.
- ☐ He anotado todas las cifras en centímetros.
- ☐ He repetido cualquier medida dudosa.
- ☐ Las cifras PM-01 del ejemplo no se han alterado.
- ☐ Antes de cortar tejido, haré una toile o prenda de prueba.