PDF 4 GUÍA PROFESIONAL

SISTEMA PM-01

- ✓ Explicaciones
- ✓ Tablas completas
- ✓ Ejemplos reales
- ✓ Paso a paso
- ✓ Resultados profesionales

Tabla profesional de holguras

MEDIDAS, TABLAS, EJEMPLOS Y APLICACIÓN EN EL PATRÓN





APRENDE A:

- ✓ Calcular la holgura
- ✓ Aplicarla en el patrón
- ✓ Elegir la holgura adecuada
- ✓ Adaptarla al tejido y al diseño
- ✓ Evitar errores frecuentes
- ✓ Lograr un ajuste cómodo y con buena forma

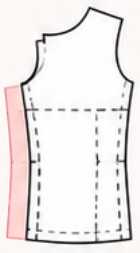

Blusas y camisas

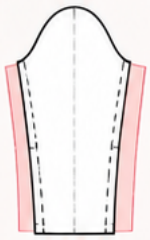

Vestidos

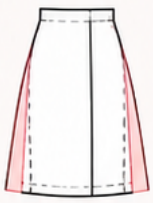

Faldas

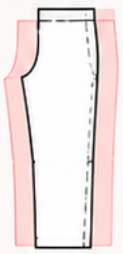

Pantalones

TABLAS PARA TODO TIPO DE PRENDAS


Cuerpo


Manga


Falda


Pantalón

Explicaciones claras y visuales

Tablas en cm por prenda

Ejemplos reales y aplicaciones

Según tejido y diseño

Checklist final

PatronesMil.es



1 Qué es la holgura y por qué es necesaria

La holgura es la diferencia entre la medida del cuerpo y la medida terminada de la prenda en una misma línea de control. Permite decidir cuánto espacio tendrá la prenda para moverse, caer y ajustarse al cuerpo.

1 La idea básica



HOLGURA = MEDIDA DE PRENDA – MEDIDA DEL CUERPO

Siempre se comparan medidas tomadas en la misma línea.

- **Holgura positiva** — La prenda mide más que el cuerpo en esa línea.
- **Holgura cero** — Prenda y cuerpo tienen la misma medida en esa línea.
- **Holgura negativa** — La prenda mide menos que el cuerpo y requiere un material/diseño que lo permita.

2 Por qué es necesaria

Movimiento	Permite respirar, sentarse, levantar los brazos y moverse sin que la prenda tire.
Comodidad	Evita que una prenda pensada para quedar suelta o semientallada quede demasiado ceñida.
Caída y forma	Ayuda a controlar cómo se separa la prenda del cuerpo y cómo cae el tejido.
Superposición	Las prendas que se llevan sobre otras suelen necesitar más espacio útil.
Diseño	La cantidad de holgura también forma parte de la silueta y del estilo de la prenda.

3 Cómo se ve en una prenda



AJUSTADA
Poco espacio



SEMIAJUSTADA
Espacio moderado



HOLGADA
Más espacio

La holgura no indica por sí sola si una prenda está bien o mal: debe responder al tejido, al diseño y al nivel de ajuste previsto.

4 Holgura ≠ margen de costura

HOLGURA

Forma parte de la medida terminada de la prenda.

MARGEN DE COSTURA

Se añade fuera de la línea de costura para poder confeccionar.

No deben sumarse ni confundirse como si fueran la misma cosa.

5 Cómo lo usaremos en PM-01

- El cuerpo aporta las medidas anatómicas de partida.
- La holgura se suma o resta según el tipo de prenda y el efecto buscado.
- El resultado es la medida terminada objetivo antes de añadir márgenes de costura.
- Las holguras base concretas del ejemplo PM-01 se fijarán en su tabla específica.
- No se aplicará una cifra universal a todas las prendas ni a todos los tejidos.

MISMO CUERPO - DISTINTA HOLGURA = DISTINTO AJUSTE

2 Tipos de holgura
vestibilidad, diseño y holgura negativa

No toda la holgura responde a la misma función. Algunas prendas necesitan espacio mínimo para poder ponerse y moverse; otras añaden amplitud por diseño, y en ciertos casos la prenda puede medir menos que el cuerpo si el material lo permite.

1 Las tres categorías principales

Holgura de vestibilidad



- Es la holgura mínima necesaria para respirar, moverse y vestir la prenda con comodidad.
- Suele estar presente incluso en prendas ajustadas.
- No busca cambiar el estilo; busca funcionalidad.

Holgura de diseño



- Es la amplitud añadida intencionadamente para definir la silueta de la prenda.
- Puede dar un efecto entallado, semiholgado, holgado o oversize.
- Depende del diseño, del tejido y del resultado estético buscado.

Holgura negativa



- La prenda mide menos que el cuerpo en una línea concreta.
- Solo funciona cuando el tejido, el diseño y la elasticidad lo permiten.
- Es habitual en punto, baño, deporte y prendas muy ceñidas.

2 Comparación técnica

Tipo	Qué hace	Dónde se usa	Advertencia
Vestibilidad	Aporta el espacio mínimo funcional.	Camisas, vestidos, cuerpos, faldas, pantalones.	Si falta, la prenda tira o limita el movimiento.
Diseño	Define la silueta y la caída.	Todas las prendas, según el estilo.	No debe confundirse con una medida fija universal.
Negativa	Ajusta la prenda por debajo de la medida corporal.	Punto, licra, deporte, baño, prendas muy ceñidas.	No debe aplicarse a tejidos rígidos sin valorar elasticidad y acceso.

3 Cómo se combinan

Medida terminada de prenda = medida del cuerpo + holgura de vestibilidad + holgura de diseño

Si existe holgura negativa, la medida terminada puede quedar por debajo de la medida corporal, pero debe compensarse con elasticidad o construcción adecuada.

- Una prenda puede tener solo holgura de vestibilidad.
- Puede tener vestibilidad + diseño.
- Puede tener holgura negativa en prendas elásticas.

4 Qué no hacer

- ✕ No usar la misma holgura para todas las prendas.
- ✕ No aplicar holgura negativa en tejidos rígidos sin aperturas o estudio previo.
- ✕ No confundir una prenda holgada con un patrón mal calculado.
- ✕ No decidir la holgura sin tener en cuenta tejido, uso y silueta.

Regla clave PM-01

CADA TIPO DE HOLGURA CUMPLE UNA FUNCIÓN DISTINTA

Primero se define la función de la prenda; después se decide la holgura adecuada.

3. Cómo se calcula y se aplica la holgura

1 Medir el cuerpo

Toma las medidas corporales con la cinta métrica, sin apretar, siguiendo los puntos habituales:

- Pecho
- Cintura
- Cadera







2 Decidir la holgura adecuada

Según el tipo de prenda, tejido y ajuste deseado, se añade una holgura total a la medida corporal.

La holgura puede ser:

- **Positiva** (más amplia)
- **Cero** (ajustada)
- **Negativa** (más pequeña, solo con tejidos elásticos)

3 Calcular la medida terminada

La medida terminada de la prenda es la medida corporal más la holgura total que hayas elegido.

Medida terminada de la prenda = Medida corporal + Holgura total

Ejemplo base PM-01

Pecho	92 cm	+ 4 cm	= **96 cm**
Cintura	72 cm	+ 2 cm	= **74 cm**
Cadera	96 cm	+ 2 cm	= **98 cm**

4 Repartir la holgura en el patrón

La holgura total se reparte entre las distintas piezas del patrón. En el sistema PM-01 se trabaja por cuartos, que es la forma más habitual en patrones de cuerpo.

Reparto por cuartos (ejemplo PM-01)

Pecho	+ 4 cm	= + 1 cm por cuarto
Cintura	+ 2 cm	= + 0,5 cm por cuarto
Cadera	+ 2 cm	= + 0,5 cm por cuarto

5 Dónde se aplica en la prenda

EN EL PECHO



Se aplica en delantero y espalda a la altura del pecho, manteniendo la proporción en las sisas.

EN LA CINTURA



Se reparte en delantero y espalda, teniendo en cuenta pinzas, si las hay, y el tipo de ajuste.

EN LA CADERA



Se aplica en la zona de cadera, repartido en delantero y espalda, asegurando buena caída y movimiento.

IMPORTANTE

- La holgura no es el margen de costura.
- Reparte la holgura de forma equilibrada entre las piezas.
- La cantidad de holgura varía según prenda, tejido y diseño.

CONSEJO

Antes de cortar la tela definitiva, es recomendable hacer una prueba en tejido económico para comprobar que la holgura y el ajuste son los adecuados.

PatronesMil

4 Holguras base del sistema PM-01

En el ejemplo base PM-01 se trabaja con una holgura positiva moderada en pecho, cintura y cadera. Estos valores sirven como referencia interna del sistema para este cuerpo base y no deben aplicarse automáticamente a todas las prendas.

1 Tabla maestra de holguras base PM-01



Zona	Cuerpo	Holgura total	Prenda terminada
Pecho	92 cm	+4 cm	96 cm
Cintura	72 cm	+2 cm	74 cm
Cadera	96 cm	+2 cm	98 cm

Comprobación matemática

92+4=96 · 72+2=74 · 96+2=98

2 Reparto por cuarto de contorno

Pecho	+4 cm totales	÷ 4	+1 cm por cuarto
Cintura	+2 cm totales	÷ 4	+0,5 cm por cuarto
Cadera	+2 cm totales	÷ 4	+0,5 cm por cuarto

Reparto simétrico del ejemplo base PM-01

3 Qué significa realmente

Pecho Cada cuarto pasa de 23 cm corporales a 24 cm terminados.

Cintura Cada cuarto pasa de 18 cm corporales a 18,5 cm terminados.

Cadera Cada cuarto pasa de 24 cm corporales a 24,5 cm terminados.

La cifra por cuarto expresa el aumento del **ANCHO TERMINADO** de ese cuarto. No significa añadir ese valor a cada borde de la misma pieza.

4 Lectura visual del ajuste base



PECHO

+4 cm total

Holgura moderada para respiración y movimiento.



CINTURA

+2 cm total

Entalle controlado sin copiar exactamente el contorno corporal.



CADERA

+2 cm total

Espacio suficiente para el movimiento y la caída del patrón base.

5 Regla de uso

- Estas son las holguras base del EJEMPLO PM-01, no una tabla universal.
- La holgura se define antes de añadir márgenes de costura.
- Una blusa, vestido, abrigo, prenda elástica o diseño oversize puede requerir valores distintos.
- Si se cambia la holgura, debe recalcularse la medida terminada objetivo.

5 Cómo repartir la holgura en el patrón

Regla PM-01: la holgura total se distribuye entre los cuatro cuartos.

Cada cuarto recibe el incremento una sola vez; los centros permanecen fijos.

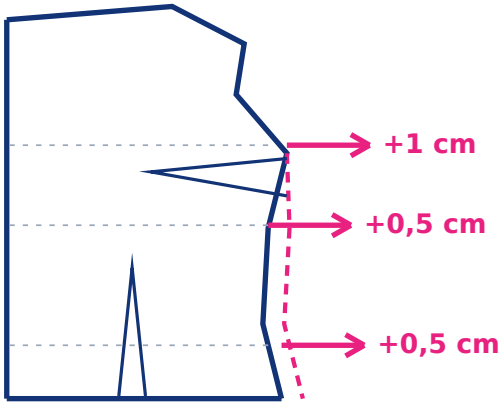
1 Control matemático del reparto

Zona	Holgura total	Operación	Por cuarto
Pecho	**+4 cm**	**4 ÷ 4**	**+1 cm**
Cintura	+2 cm	2 ÷ 4	**+0,5 cm**
Cadera	+2 cm	2 ÷ 4	**+0,5 cm**

2 Esquemas de reparto sobre medio delantero y medio espalda

Diagramas explicativos: no sustituyen el trazado y comprobación del patrón.

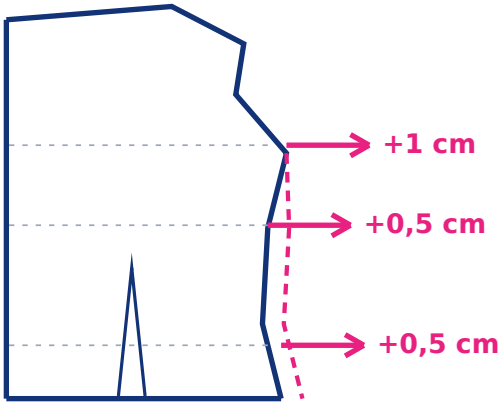
MEDIO DELANTERO



Centro fijo

Pinza lateral de pecho

MEDIO ESPALDA



Centro fijo

Pinza de cintura

3 Reglas técnicas que deben respetarse

Los centros delantero y espalda permanecen fijos en este ejemplo.

Incorpora el aumento una sola vez por cuarto, hacia el costado.

Las pinzas de cintura mantienen la toma PM-01 de 3 cm por medio patrón.

El delantero conserva la pinza lateral de pecho; comprueba la sisa.

Redibuja curvas y verifica medidas sobre la línea de costura.

IMPORTANTE

Las posiciones gráficas son didácticas, no cotas para cortar ni escalar.

6 Tabla de holguras para cuerpos, blusas y camisas

En cuerpos, blusas y camisas, la holgura depende de la silueta, del tejido y de la construcción. PM-01 proporciona valores para su cuerpo base. Los rangos de prendas terminadas son orientativos y no constituyen reglas universales.

1 Referencia exacta del cuerpo base PM-01

Zona	Cuerpo	Holgura total	Medida terminada
Pecho	92 cm	+4 cm	96 cm
Cintura	72 cm	+2 cm	74 cm
Cadera	96 cm	+2 cm	98 cm

PM-01

Cuerpo base de construcción. Estas holguras no describen por sí solas una blusa o camisa terminada.

2 Rangos de referencia por silueta · zona de pecho

Clasificación comercial orientativa para blusas, camisas, tops y cuerpos en tejido no elástico.

Silueta	Holgura total pecho	Lectura visual	Uso habitual
Muy ajustada / close fitting	0-7,3 cm	Muy próxima al cuerpo	Cuerpos entallados y diseños de ajuste estrecho
Ajustada / fitted	7,6-10,2 cm	Entallada	Blusas y tops ajustados
Semiajustada	10,5-12,7 cm	Forma visible sin ceñir	Blusas y camisas de ajuste moderado
Holgada	13-20,3 cm	Separación clara del cuerpo	Camisas relajadas y siluetas sueltas
Muy holgada	>20,3 cm	Volumen amplio	Diseños oversize o muy sueltos

Rangos de silueta orientativos: no son reglas universales del sistema PM-01.

3 Cómo se interpreta visualmente



AJUSTADA

7,6–10,2 cm



SEMIAJUSTADA

10,5–12,7 cm



HOLGADA

13–20,3 cm

Los valores expresan holgura TOTAL de pecho. No indican directamente cuánto añadir a cada costado.

4 Cintura y cadera

- Sin rango único para cintura y cadera.
- Camisa recta ≠ blusa entallada.
- Si llega a cadera, comprueba la medida.
- No copies la holgura de pecho a otras zonas.

CADA LÍNEA DE CONTROL SE CALCULA POR SEPARADO

5 Reglas de uso

- ☑ Identifica la silueta antes de ajustar el patrón.
- ☑ Calcula primero la medida terminada objetivo.
- ☑ Comprueba el ajuste; usa toile cuando proceda.
- ☑ Rangos principalmente para tejidos no elásticos.
- ☑ En elásticos, la holgura puede ser menor o negativa.

7 Tabla de holguras para vestidos

En vestidos, pecho, cintura y cadera deben comprobarse por separado. El cuerpo puede ser ceñido, semiajustado u holgado, mientras la falda puede ser recta, evasé o amplia. No se aplica la misma holgura a todas las zonas.

1 Vestido base PM-01 · referencia exacta

Zona	Cuerpo	Holgura total	Prenda terminada
Pecho	92 cm	+4 cm	96 cm
Cintura	72 cm	+2 cm	74 cm
Cadera	96 cm	+2 cm	98 cm

PM-01

Esta es la referencia interna del vestido base. No equivale automáticamente a una categoría comercial de ajuste.

2 Referencia por silueta · holgura total de pecho

Clasificación orientativa de ajuste para vestidos en tejido no elástico.

Silueta	Holgura total pecho	Cómo queda el cuerpo	Ejemplo de vestido
Muy ajustada / close fitting	0-7,3 cm	Muy próxima al torso	Vestidos ceñidos o muy entallados
Ajustada / fitted	7,6-10,2 cm	Entallada	Vestidos ajustados y fit-and-flare
Semiajustada	10,5-12,7 cm	Forma definida sin ceñir	Vestidos clásicos de ajuste moderado
Holgada	13-20,3 cm	Separación clara del torso	Vestidos rectos, relajados o camiseros amplios
Muy holgada	>20,3 cm	Gran amplitud	Vestidos tipo túnica o de vuelo amplio

Estos rangos describen el ajuste de PECHO; no deben copiarse automáticamente a cintura o cadera.

3 El mismo torso puede dar vestidos muy distintos



La cifra de pecho describe el ajuste del cuerpo del vestido. La forma de la falda se decide aparte.

4 Cintura y cadera

- La cintura debe calcularse según el entalle real del diseño.
- En un vestido recto puede existir mucha más holgura de cintura que en uno entallado.
- La cadera depende de la falda: tubo, recta, evasé o amplia.
- En falda evasé o amplia, el bajo puede ganar volumen sin aumentar la holgura necesaria en el torso.
- No uses el rango de pecho como cifra automática para cintura o cadera.

PECHO · CINTURA · CADERA SE COMPRUEBAN POR SEPARADO

5 R

Empieza por la medida terminada de pecho, cintura y cadera.

Después define la silueta y el volumen de la falda.

En tejidos no elásticos, comprueba el movimiento.

En punto, ajusta según elasticidad y recuperación.

Para vestidos ajustados, verifica antes con toile.

8. Tabla de holguras para faldas y pantalones

8.1. Holguras del ejemplo base PM-01 (referencia de construcción)

Estos valores pertenecen al bloque base PM-01 y se utilizan como referencia interna para la construcción del patrón base.
No son valores universales de holgura de una prenda terminada.

Zona	Medida corporal	Holgura PM-01	Prenda terminada	Por cuarto	Aumento / cuarto
Cintura	72 cm	+2 cm	74 cm	18,5 cm	+0,5 cm
Cadera	96 cm	+2 cm	98 cm	24,5 cm	+0,5 cm

8.2. Ajuste según silueta (faldas y pantalones)

La holgura varía según el diseño de la prenda, el tipo de tejido y la preferencia de cada persona. Aquí se muestran ejemplos visuales de cómo cambia el ajuste, sin indicar medidas en centímetros, ya que dependen del modelo y del resultado que se quiera conseguir.

Faldas – Ajuste según silueta



Muy ajustada	Ajustada	Semi ajustada	Holgada	Muy holgada
Silueta muy marcada y entallada.	Silueta cercana al cuerpo.	Con un poco de holgura para comodidad.	Silueta suelta y cómoda.	Silueta amplia y fluida.

Pantalones – Ajuste según silueta



Muy ajustado	Ajustado	Semi ajustado	Holgado	Muy holgado
Silueta muy marcada y entallada.	Silueta cercana al cuerpo.	Con un poco de holgura para comodidad.	Silueta suelta y cómoda.	Silueta amplia y fluida.

8.3. Valores de referencia profesionales (prendas sin elasticidad)

Estas medidas son valores orientativos de vestibilidad mínima recomendados por fuentes profesionales (Threads) para prendas sin tejido elástico.
No son reglas del sistema PM-01, sino una guía general. Pueden necesitarse más centímetros según el diseño, el tipo de tejido y la preferencia personal.

Zona	Holgura mínima orientativa	Observaciones
Cintura (falda y pantalón)	2,5-3,8 cm	Permite comodidad y movimiento. Depende del tipo de cinturilla.
Cadera (falda y pantalón)	5,1-7,6 cm	Facilita sentarse y moverse sin que la prenda marque.
Muslo (pantalón)	Según diseño	En pantalones estrechos puede necesitar menos; un recto o sastre puede requerir más.
Profundidad de tiro	Según patrón, postura y diseño	Debe permitir sentarse y moverse con comodidad; no existe incremento universal.

8.4. Zonas de holgura en la prenda

Cintura – Falda y pantalón



La holgura en cintura permite comodidad y movimiento.
En PM-01 se mantiene +2 cm.

Cadera – Falda y pantalón



La holgura en cadera evita que la prenda marque y facilita el movimiento.
En PM-01 se mantiene +2 cm.

Muslo – Pantalón



La holgura en muslo depende del estilo del pantalón.
Puede ser menor en pantalones estrechos y mayor en pantalones rectos o sastre.

Profundidad de tiro – Pantalón



La holgura en el tiro aporta comodidad al sentarse y moverse.
Puede variar según el patrón, la postura y el diseño del pantalón.

Importante

- Los valores de PM-01 son del ejemplo base de este sistema: cintura +2 cm y cadera +2 cm. Se utilizan para construir el patrón base.
- Los valores de referencia profesional son orientativos y se aplican a prendas sin elasticidad.
- La holgura puede variar según el diseño, el tipo de tejido, el estilo del pantalón y las preferencias de cada persona.
- Es recomendable realizar una prueba en tela (muselina) para comprobar el ajuste antes de confeccionar la prenda definitiva.

9. Chaquetas, abrigos y prendas superpuestas

9.1. Diferencia entre prenda ajustada y prenda exterior

El sistema PM-01 está pensado para prendas ajustadas o semiajustadas (camisas, blusas, vestidos, faldas, pantalones).

Las chaquetas, abrigos y prendas superpuestas necesitan más holgura para permitir el movimiento y el uso de capas debajo.

Importante

- Los valores de PM-01 (+4, +2, +2 cm) no se aplican directamente a chaquetas o abrigos.
- La holgura de una prenda exterior depende del diseño, del tipo de tejido y de cuántas capas se lleven debajo.
- Siempre se recomienda hacer una prueba en tela (muselina) con las capas reales que se van a usar.

9.2. ¿Cuánta holgura necesita una prenda exterior?

Estas son referencias orientativas de vestibilidad mínima recomendadas por fuentes profesionales (Threads).

Zona	Chaqueta (mínimo)	Abrigo (mínimo)	Observaciones
Pecho (contorno total)	7,6-12,7 cm	7,6-12,7 cm	Permite comodidad y movimiento.
Espalda (ancho)	2,5-5,1 cm	2,5-5,1 cm	Facilita el movimiento de brazos.
Bíceps (contorno)	7,6-11,4 cm	10,2-15,2 cm	Depende del estilo y del tipo de manga.

9.3. Qué cambia cuando añadimos capas

El espacio necesario aumenta según el grosor de la ropa que se lleve debajo. Aquí tienes un ejemplo visual.

Capa interior



Solo cuerpo + prenda interior.
Es la referencia del sistema PM-01.

Con chaqueta



Debe admitir la capa interior
(blusa, camiseta, jersey fino, etc.).

Con abrigo



Requiere más espacio y volumen
para varias capas (jersey, chaqueta, etc.).

9.4. Ejemplos de capas comunes (sin medidas fijas)

El grosor de cada capa varía según el tejido. Aquí tienes ejemplos de prendas que pueden llevarse debajo de una chaqueta o abrigo.



Camiseta fina



Blusa



Jersey fino



Jersey grueso



Chaleco acolchado



Chaqueta

9.5. Zonas clave a comprobar en una prenda exterior

Al hacer la prueba en tela, revisa estas zonas para asegurar un buen ajuste y comodidad.



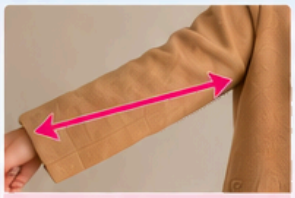
Pecho
Debe permitir cierre cómodo y movimiento.



Espalda
No debe quedar tirante al mover los brazos.



Bíceps / brazo
Debe haber espacio suficiente para levantar los brazos.



Manga
Debe permitir movimiento sin quedar corta ni estrecha.



Largo
Según diseño y uso (p. ej. abrigo largo o corto).

10 Tejidos elásticos y holgura negativa

La holgura negativa aparece cuando la medida terminada de la prenda es menor que la medida corporal. Requiere tejido con elasticidad suficiente y buena recuperación.

1 Qué significa holgura negativa



HOLGURA NEGATIVA

MEDIDA TERMINADA < MEDIDA DEL CUERPO

No es lo mismo que "tejido elástico".

Elasticidad: capacidad del tejido para alargarse desde su medida en reposo.
Recuperación: capacidad de volver a la longitud inicial tras estirarse.
Holgura negativa: prenda terminada menor que la medida corporal.

2 Cómo medir la elasticidad

Mide una muestra sin estirar, estírala sin deformarla y compara ambas longitudes.

REPOSO — 10 cm

ESTIRADO — 12 cm

Porcentaje de elasticidad

$(12 - 10) \div 10 \times 100 = 20\ \%$

Mide ancho y largo por separado.

3 Cómo decidir la holgura negativa

1. Comprueba la elasticidad en dirección del contorno.
2. Comprueba que recupere su longitud original.
3. Revisa las exigencias elásticas del patrón.
4. Define el ajuste: baño, deporte, leggings, etc.
5. Calcula la medida final y prueba el tejido.

NO HACER

20 % de elasticidad ≠ −20 % de holgura

4 Elasticidad y recuperación no son lo mismo

BUENA RECUPERACIÓN — Vuelve a su medida

RECUPERACIÓN POBRE — Puede quedar deformado

Un tejido puede estirar mucho y recuperar mal. En ese caso, una prenda con holgura negativa puede ceder, embolsar o perder forma.

5 PM-01 y tejidos elásticos

- PM-01: pecho +4 cm; cintura y cadera +2 cm (base).
- La holgura negativa requiere cálculo según tejido, ajuste y recuperación.
- Si el patrón es para punto, respeta sus requisitos y prueba el tejido.

6 Checklist antes de usar holgura negativa

- ☐ Elasticidad medida en la dirección correcta.
- ☐ Recuperación comprobada.
- ☐ Elasticidad exigida por el patrón revisada.
- ☐ No confundir elasticidad y reducción.
- ☐ Costuras aptas para estirar.
- ☐ Prueba antes del corte definitivo.

Referencias técnicas: Seamwork · Threads

11 Cómo elegir la holgura según tejido, diseño y ajuste

La holgura debe elegirse según el tejido, la elasticidad y recuperación, la silueta prevista, el uso de la prenda y las capas que llevará debajo.

1 Orden correcto para decidir la holgura

1. **TEJIDO** — ¿Es rígido, elástico mecánico o punto? Comprueba su comportamiento.
2. **RECUPERACIÓN** — ¿Recupera sus dimensiones al dejar de estirarlo?
3. **SILUETA** — ¿La silueta será ajustada, semiajustada, holgada u oversize?
4. **USO** — ¿Debe permitir sentarse, caminar, conducir o trabajar?
5. **CAPAS** — ¿Se llevará sola o sobre otras prendas?
6. **MEDIDA TERMINADA** — Calcula la medida objetivo y compárala con el cuerpo.

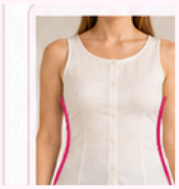
2 Qué mirar en el tejido

Rígido	Requiere holgura positiva suficiente para vestir y moverse.
Elasticidad media	Puede admitir menos holgura; mide la elasticidad real.
Punto muy elástico	Holgura reducida o negativa solo si patrón y recuperación lo permiten.
Grueso / acolchado	El volumen y las capas interiores pueden exigir más espacio.
Muy fluido	La caída condiciona el aspecto de la holgura de diseño.

REGLA CLAVE

No elijas la holgura solo por "tipo de tela": comprueba cómo se comporta.

3 La silueta manda



AJUSTADA
Menor separación



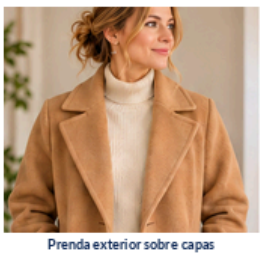
SEMIAJUSTADA
Separación moderada



HOLGADA
Mayor separación

La silueta y la caída modifican la holgura necesaria, incluso con el mismo tejido.

4 Uso y capas también cambian la decisión



Prenda exterior sobre capas

Movimiento	Prueba amplitud al caminar, sentarse y mover brazos.
Superposición	Comprueba chaquetas y abrigos sobre capas reales.
Cierres	Evita tensión en cremalleras, botones y cinturillas.
Longitud	Sentarse o levantar brazos cambia los requisitos.

5 Método práctico

- ☑ Toma las medidas corporales.
- ☑ Define el ajuste deseado.
- ☑ Evalúa tejido y recuperación.
- ☑ Considera el uso y las capas.
- ☑ Calcula la medida terminada.
- ☑ Reparte la holgura en el patrón.
- ☑ Comprueba el ajuste con toile.

6 Regla de control PM-01

- PM-01: pecho +4 cm; cintura y cadera +2 cm como base.
- Define la medida terminada antes de alterar márgenes.
- No extrapoles PM-01 a otras prendas o tejidos.
- Si cambia tejido o silueta, revisa la holgura.

12 Errores frecuentes al aplicar holguras

Evita confundir holgura con otras medidas, repartirla mal o copiar valores sin comprobar tejido, diseño y uso. Revisa estos errores antes de aprobar el patrón.

1 Confundir holgura y margen de costura



ERROR

Sumar margen y holgura como si fueran una misma medida.

CORRECTO

La holgura integra la medida terminada; el margen se añade después, fuera de la línea de costura.

2 Aplicar la holgura total a cada pieza



ERROR

Añadir +4 cm de pecho a cada cuarto de patrón.

CORRECTO

En PM-01, +4 cm totales se reparten en cuatro cuartos: +1 cm por cuarto.

3 Usar la misma holgura para todas las prendas



ERROR

Copiar la misma holgura en blusa, vestido, pantalón, chaqueta y abrigo.

CORRECTO

La holgura depende de silueta, tejido, movimiento y capas previstas.

4 Copiar la holgura de pecho a cintura y cadera



ERROR

Aplicar a cintura y cadera el incremento del pecho.

CORRECTO

Pecho, cintura y cadera se calculan por separado según la medida terminada objetivo.

5 Usar holgura negativa sin comprobar el tejido



ERROR

Reducir el patrón solo porque el tejido estira.

CORRECTO

Mide elasticidad, comprueba recuperación y respeta los requisitos del patrón.

6 Olvidar movimiento y superposición



ERROR

Probar una chaqueta o pantalón solo de pie y sin las capas reales.

CORRECTO

Comprueba sentarse, mover brazos, cerrar la prenda y usar las capas previstas.

7 Control numérico PM-01

PECHO	CINTURA	CADERA
92 + 4 = 96 cm	72 + 2 = 74 cm	96 + 2 = 98 cm
+1 cm por cuarto	+0,5 cm por cuarto	+0,5 cm por cuarto

Valores del ejemplo PM-01; no se aplican automáticamente a otras prendas.

8 Checklist antes de aprobar la holgura

- ☑ Holgura y margen separados.
- ☑ Medida terminada calculada.
- ☑ Reparto aplicado una sola vez.
- ☑ Pecho, cintura y cadera revisados.
- ☑ Tejido y recuperación comprobados.
- ☑ Movimiento, cierres y capas revisados.

Ficha de holguras
+ checklist final

Utiliza esta ficha antes de modificar o aprobar un patrón. Anota las medidas corporales, la medida terminada objetivo, la holgura elegida y las comprobaciones realizadas.

1 Datos del proyecto

Prenda _____ Talla / base _____ Tejido _____ Uso previsto _____

2 Ficha de cálculo de holguras

Zona	Medida corporal	Medida terminada	Holgura total	Reparto en patrón
Pecho				
Cintura				
Cadera				
Bíceps				
Otra zona				

Control: medida terminada = medida corporal + holgura total. El margen de costura se añade después.

3 Decisión de holgura



Prueba con la prenda real

Silueta deseada	Ajustada / semiajustada / holgada / muy holgada
Elasticidad del tejido	Sin elasticidad / moderada / alta
Recuperación	Buena / media / pobre
Capas debajo	Ninguna / ligera / media / varias capas
Movimiento necesario	Bajo / medio / alto
Holgura negativa	No / Sí, justificada por patrón, tejido y recuperación

4 Checklist final antes de aprobar el patrón

- ☐ Medida corporal correcta y actualizada.
- ☐ Medida terminada definida antes del margen.
- ☐ Holgura separada del margen de costura.
- ☐ Pecho, cintura y cadera calculados por separado.
- ☐ Holgura repartida una sola vez en el patrón.
- ☐ Centros delantero y espalda fijos donde procede.
- ☐ Tejido comprobado: grosor, caída y elasticidad.
- ☐ Holgura negativa justificada según patrón y tejido.
- ☐ Movimiento, cierres y postura sentada comprobados.
- ☐ Capas reales probadas en prendas superpuestas.
- ☐ Prueba realizada antes del tejido definitivo.
- ☐ La prenda responde a la silueta prevista.

Observaciones / correcciones: _____