

Portafolio de traducción

Inglés → Español neutro | Muestras de tres tipos de texto

Traductora: Yasmin Hernández

1. Por qué dormir es más importante de lo que crees

Artículo de divulgación

Original (inglés)	Traducción (español)
Many people treat sleep as a luxury, something to sacrifice when work piles up or when a good show is on. But research consistently shows that sleep is one of the most important pillars of good health.	Muchas personas consideran que dormir es un lujo, algo que pueden sacrificar cuando tienen mucho trabajo o cuando están disfrutando de una buena serie. Sin embargo, las investigaciones demuestran una y otra vez que el sueño es uno de los pilares más importantes de una buena salud.
During sleep, the brain organizes memories, clears out waste, and prepares for the next day. The body, meanwhile, repairs muscles, regulates hormones, and strengthens the immune system. When we skip these processes, the consequences add up quickly: poor concentration, irritability, and a higher risk of long-term health problems.	Durante el sueño, el cerebro organiza los recuerdos, elimina sustancias de desecho y se prepara para el día siguiente. Mientras tanto, el cuerpo repara los músculos, regula las hormonas y fortalece el sistema inmunológico. Cuando no dejamos que se completen estos procesos, las consecuencias se acumulan rápidamente: falta de concentración, irritabilidad y un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud a largo plazo.
Most adults need between seven and nine hours of sleep per night. Of course, quantity is only part of the story. Quality matters too. A cool, dark, quiet room can make a real difference, as can a regular schedule, even on weekends.	La mayoría de los adultos necesitan entre siete y nueve horas de sueño por noche. Por supuesto, la cantidad no lo es todo. La calidad también importa. Una habitación fresca, oscura y silenciosa puede marcar una gran diferencia, al igual que mantener un horario regular de sueño, incluso los fines de semana.
If you struggle to fall asleep, try putting away your phone an hour before bed. The blue light from screens can trick your brain into thinking it is still daytime. Small changes like this may seem minor, but over time they can transform how you feel every single day.	Si tienes dificultades para conciliar el sueño, intenta dejar el teléfono a un lado una hora antes de acostarte. La luz azul de las pantallas puede engañar al cerebro y hacerle creer que todavía es de día. Cambios pequeños como este pueden parecer insignificantes, pero con el tiempo pueden transformar la manera en que te sientes cada día.

2. Botella térmica TrailMate

Marketing / descripción de producto

Original (inglés)	Traducción (español)
Meet the TrailMate, the bottle that keeps up with your busiest days. Whether you are hiking a mountain trail or commuting across town, it keeps your drinks ice-cold for 24 hours or piping hot for 12.	Conoce TrailMate, la botella que sigue tu ritmo, incluso en tus días más ocupados. Ya sea que estés recorriendo un sendero en la montaña o moviéndote por la ciudad, mantiene tus bebidas heladas hasta por 24 horas o bien calientes hasta por 12.
Made from durable, food-grade stainless steel, the TrailMate is built to last. Its double-wall insulation prevents condensation, so no more wet bags or slippery hands. The leak-proof lid snaps shut with one click, and the wide mouth makes it easy to add ice or clean the inside.	Fabricada con acero inoxidable resistente y apto para uso alimentario, TrailMate está hecha para durar. Su aislamiento de doble pared evita la condensación, así que no tendrás que preocuparte por bolsas mojadas ni por manos resbaladizas. La tapa hermética se cierra con un solo clic, mientras que la boca ancha facilita agregar hielo y limpiar el interior.
Key features:	Características principales:
• 750 ml capacity, ideal for all-day hydration	• Capacidad de 750 ml, perfecta para mantenerte hidratado durante todo el día.
• BPA-free and free of any metallic taste	• Libre de BPA y sin dejar sabores metálicos.
• Fits most car cup holders	• Cabe en la mayoría de los portavasos de automóvil.
• Available in five colors	• Disponible en cinco colores.
• Backed by a lifetime warranty	• Incluye garantía de por vida.
Stay hydrated, stay active, and leave single-use plastic behind. Order your TrailMate today and enjoy free shipping on all orders over \$30.	Mantente hidratado, sigue en movimiento y olvídate de las botellas de plástico de un solo uso. Pide tu TrailMate hoy y disfruta de envío gratis en pedidos superiores a 30 USD.

3. Actualización de pedido y nueva fecha de entrega

Comunicación empresarial

Original (inglés)	Traducción (español)
Subject: Update on Your Order and Revised Delivery Date	Asunto: Actualización de su pedido y nueva fecha de entrega
Dear Ms. Carter,	Estimada Sra. Carter:
Thank you for your recent order with Brightline Supplies. I am writing to let you know that, due to an unexpected delay at our warehouse, your shipment will arrive on October 18 instead of the original date of October 12.	Gracias por realizar recientemente su pedido con Brightline Supplies. Me comunico con usted para informarle que, debido a un retraso inesperado en nuestro almacén, su pedido llegará el 18 de octubre, en lugar de la fecha original prevista, el 12 de octubre.
We sincerely apologize for the inconvenience. To make up for the delay, we have applied a 10% discount to your order, which will be reflected in your final invoice.	Le pedimos sinceras disculpas por los inconvenientes que este retraso pueda ocasionarle. Como compensación, hemos aplicado un descuento del 10 % a su pedido, que aparecerá reflejado en la factura final.
Your tracking number is BL-48291, and you can follow the status of your package on our website at any time.	Su número de seguimiento es BL-48291 y puede consultar el estado de su envío en nuestro sitio web en cualquier momento.
If the new delivery date is a problem, please let us know by Friday and we will do our best to find an alternative solution. You are also welcome to cancel the order without any penalty.	Si la nueva fecha de entrega representa algún inconveniente, por favor, comuníquese con nosotros antes del viernes y haremos todo lo posible por encontrar una solución alternativa. También puede cancelar el pedido sin ningún tipo de penalización.
Thank you for your patience and understanding. Please do not hesitate to contact me if you have any questions.	Gracias por su paciencia y comprensión. Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto conmigo.
Kind regards, Daniel Brooks Customer Service Team, Brightline Supplies	Atentamente, Daniel Brooks Equipo de Atención al Cliente, Brightline Supplies