

Prospecto: información para el usuario

VALERIANA ARKOPHARMA cápsulas duras *Valeriana officinalis* L.

Lea todo el prospecto detenidamente antes de empezar a tomar este medicamento, porque contiene información importante para usted.

Siga exactamente las instrucciones de administración del medicamento contenidas en este prospecto o las indicadas por su farmacéutico, médico o enfermero.

- Conserve este prospecto, ya que puede tener que volver a leerlo.
- Si necesita consejo o más información, consulte a su farmacéutico.
- Si experimenta efectos adversos, consulte a su farmacéutico, médico o enfermero, incluso si se trata de efectos adversos que no aparecen en este prospecto. Ver sección 4.
- Debe consultar a un médico si empeora o si no mejora después de 15 días.

Contenido del prospecto

1. Qué es **VALERIANA ARKOPHARMA** y para qué se utiliza
2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar **VALERIANA ARKOPHARMA**
3. Cómo tomar **VALERIANA ARKOPHARMA**
4. Posibles efectos adversos
5. Conservación de **VALERIANA ARKOPHARMA**
6. Contenido del envase e información adicional

1. Qué es **VALERIANA ARKOPHARMA** y para qué se utiliza

Medicamento tradicional a base de plantas para el alivio del estrés mental y para facilitar el sueño.

Basado exclusivamente en su uso tradicional.

2. Antes de tomar **VALERIANA ARKOPHARMA**

No tome VALERIANA ARKOPHARMA

Si es alérgico al principio activo o a cualquiera de los demás componentes de este medicamento (incluidos en la sección 6).

Advertencias y precauciones

Consulte a su farmacéutico o médico antes de empezar a tomar **VALERIANA ARKOPHARMA**.

Niños

No se recomienda la administración de este medicamento a niños menores de 12 años.

Toma de VALERIANA ARKOPHARMA con otros medicamentos

Informe a su farmacéutico o médico si está tomando, ha tomado recientemente o pudiera tener que tomar cualquier otro medicamento. Debido a la acción sedante de la especialidad, se puede potenciar el efecto sedante de otros fármacos como barbitúricos, benzodiazepinas, antihistamínicos H1, por lo que no se recomienda tomarlos conjuntamente.

Toma de VALERIANA ARKOPHARMA con los alimentos, bebidas y alcohol

El alcohol podría potenciar el efecto sedante de este medicamento.

Embarazo y lactancia

Si está embarazada o en periodo de lactancia, cree que podría estar embarazada o tiene intención de quedarse embarazada, consulte a su farmacéutico o médico antes de utilizar este medicamento. No se han realizado estudios para establecer la seguridad de uso de este medicamento durante el embarazo o la lactancia, por lo que no se recomienda su administración en estas circunstancias.

Conducción y uso de máquinas

Este medicamento puede producir sueño. No conduzca ni utilice máquinas si siente somnolencia o si nota que su atención y capacidad de reacción se encuentran reducidas.

3. Cómo tomar VALERIANA ARKOPHARMA

Siga exactamente las instrucciones de administración del medicamento contenidas en este prospecto o las indicadas por su farmacéutico o médico. En caso de duda pregunte a su farmacéutico o médico.

La dosis recomendada es:

Adultos y adolescentes mayores de 12 años:

En caso de estrés mental: 2 cápsulas por la mañana y 2 cápsulas por la noche. Adicionalmente, si fuera necesario, se pueden tomar otras dos cápsulas a mediodía.

En caso de dificultad para dormir: 2 cápsulas a media tarde y 2 cápsulas una hora antes de ir a dormir. Adicionalmente, si fuera necesario, se pueden tomar otras dos cápsulas por la mañana.

Este medicamento se utiliza vía oral.

El tratamiento recomendado es de 4 semanas, no obstante, si usted observa que en un plazo de 15 días sus síntomas no mejoran o empeoran, debería consultar con su farmacéutico o médico.

Uso en niños:

No utilizar en menores de 12 años, sin consultar al médico.

Si toma más VALERIANA ARKOPHARMA del que debe

No se han descrito casos de sobredosificación con VALERIANA ARKOPHARMA.

En caso de sobredosis o ingestión accidental, consulte inmediatamente a su farmacéutico o médico o llame al Servicio de Información Toxicológica, teléfono 91 562 04 20, indicando el producto y la cantidad ingerida.

Si olvidó tomar VALERIANA ARKOPHARMA

En caso de olvido de una dosis, tome el medicamento lo antes posible continuando el tratamiento de la forma prescrita. Sin embargo, si está próxima la siguiente dosis, es mejor que no tome la dosis olvidada y espere a la siguiente. No tome una dosis doble para compensar las dosis olvidadas.

4. Posibles efectos adversos

Al igual que todos los medicamentos, este medicamento puede producir efectos adversos, aunque no todas las personas los sufran.

Después de la ingestión de preparados de raíz de valeriana muy raramente podrían aparecer molestias gastrointestinales leves (náuseas y retortijones abdominales). La valeriana tiene un olor característico y desagradable, esto no significa que se encuentre en mal estado.

Comunicación de efectos adversos

Si experimenta cualquier tipo de efecto adverso, consulte a su médico o farmacéutico, incluso si se trata de posibles efectos adversos que no aparecen en este prospecto. También puede comunicarlos directamente a través del Sistema Español de Farmacovigilancia de medicamentos de Uso Humano: <https://www.notificaram.es>. Mediante la comunicación de efectos adversos usted puede contribuir a proporcionar más información sobre la seguridad de este medicamento.

5. Conservación de VALERIANA ARKOPHARMA:

Mantener este medicamento fuera de la vista y del alcance de los niños.

No conservar a temperatura superior a 25°C.

No utilice este medicamento después de la fecha de caducidad que aparece en el envase después de “CAD”. La fecha de caducidad es el último día del mes que se indica.

Los medicamentos no se deben tirar por los desagües ni a la basura. Deposite los envases y los medicamentos que no necesite en el Punto SIGRE  de la farmacia. En caso de duda pregunte a su farmacéutico cómo deshacerse de los envases y de los medicamentos que no necesita. De esta forma, ayudará a proteger el medio ambiente.

6. Contenido del envase e información adicional

Composición de VALERIANA ARKOPHARMA:

Cada cápsula contiene como principio activo: 350 mg de raíces criomolidas de *Valeriana officinalis* L. (Valeriana).

Los demás componentes son los excipientes: hipromelosa (cubierta de la cápsula).

Aspecto del producto y contenido del envase:

Existen 2 presentaciones en frascos que contienen 45, 50 y 84 cápsulas.

Titular de la autorización de comercialización y responsable de la fabricación:

Titular

Arkopharma LABORATORIOS, S.A.U.

C/ Amaltea, N°9,
28045 MADRID

Responsable de fabricación

ARKOPHARMA S.A.

LID de Carros le Broc
Zone Industrielle lère Avenue 2709 m
06511 CARROS (Francia)

Fecha de la última revisión de este prospecto: septiembre 2016

La información detallada y actualizada de este medicamento está disponible en la página web de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) <http://www.aemps.gob.es/>