



## PROSPECTO

### **ARKOCAPSULAS VALERIANA 350 mg cápsulas duras** *Valeriana officinalis L.*

**Lea todo el prospecto detenidamente porque contiene información importante para usted.**

Este medicamento puede adquirirse sin receta. No obstante, para obtener los mejores resultados, debe utilizarse adecuadamente.

- Conserve este prospecto, ya que puede tener que volver a leerlo.
- Si necesita consejo o más información, consulte a su farmacéutico.
- Si los síntomas empeoran o persisten después de 15 días, debe consultar a un médico.
- Si considera que alguno de los efectos adversos que sufre es grave o si aprecia cualquier efecto adverso no mencionado en este prospecto, informe a su farmacéutico o médico.

#### **Contenido del prospecto:**

1. Qué es **ARKOCAPSULAS VALERIANA** y para qué se utiliza
2. Antes de tomar **ARKOCAPSULAS VALERIANA**
3. Cómo tomar **ARKOCAPSULAS VALERIANA**
4. Posibles efectos adversos
5. Conservación de **ARKOCAPSULAS VALERIANA**
6. Información adicional

#### **1. QUÉ ES ARKOCAPSULAS VALERIANA 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 ARKOCAPSULAS VALERIANA**

##### **No tome ARKOCAPSULAS VALERIANA**

Si es usted alérgico a algún componente de este medicamento.

##### **Uso de otros medicamentos**

Informe a su farmacéutico o médico si está utilizando, o ha utilizado recientemente cualquier otro medicamento, incluso los adquiridos sin receta.

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 ARKOCAPSULAS VALERIANA con los alimentos y bebidas**

El alcohol podría potenciar el efecto sedante de este medicamento.

##### **Embarazo y lactancia:**

No hay estudios adecuados y bien controlados en mujeres embarazadas, o en período de lactancia por lo que no se recomienda su administración.

## IMPORTANTE PARA LA MUJER

Si está embarazada o cree que pudiera estarlo, consulte a su médico antes de tomar este medicamento. El consumo de medicamentos durante el embarazo, puede ser peligroso para el embrión o el feto y debe ser vigilado por su médico.

### **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 ARKOCAPSULAS VALERIANA**

Siga estas instrucciones a menos que su médico le haya dado otras indicaciones distintas. Consulte a su farmacéutico o médico si tiene dudas.

*La dosis normal es para:*

### 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 ARKOCAPSULAS VALERIANA de las que debiera**

No se han descrito casos de sobredosificación con ARKOCAPSULAS VALERIANA.

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 ARKOCAPSULAS VALERIANA**

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. En ningún caso tome una dosis doble para compensar la dosis olvidada.

## **4. POSIBLES EFECTOS ADVERSOS**

Al igual que todos los medicamentos, ARKOCAPSULAS VALERIANA 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 (nauseas y retortijones abdominales). La valeriana tiene un olor característico y desagradable, esto no significa que se encuentre en mal estado.

Si considera que alguno de los efectos adversos que sufre es grave o si aprecia cualquier efecto adverso no mencionado en este prospecto, informe a su farmacéutico o médico.

#### **5. CONSERVACIÓN DE ARKOCAPSULAS VALERIANA:**

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

No conservar a temperatura superior a 25°C.

#### **Fecha de caducidad:**

No utilice ARKOCAPSULAS VALERIANA 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. 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. INFORMACIÓN ADICIONAL**

##### **Composición de ARKOCAPSULAS VALERIANA:**

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

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

##### **Aspecto del producto y contenido del envase:**

Existen 3 presentaciones en frascos que contienen 50, 100 y 200 cápsulas.

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

#### **TITULAR:**

ARKOPHARMA, S.A.  
C/ Amaltea N°9, 2°A  
28045 MADRID

#### **RESPONSABLE DE LA FABRICACIÓN:**

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

**Este prospecto ha sido aprobado en: Junio 2010**

