

PROSPECTO: Información para el usuario.

Valenat 400 mg cápsulas *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 médico o farmacéutico.

- 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 médico o farmacéutico, 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 14 días.

Contenido del prospecto:

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

1. Qué es Valenat y para qué se utiliza

Valenat pertenece a un grupo de medicamentos utilizados como sedantes del sistema nervioso.

Es un medicamento tradicional a base de plantas para adultos, adolescentes y niños mayores de 12 años, para el alivio de los síntomas leves de estrés mental y para ayudar a dormir, basado exclusivamente en el uso tradicional.

Debe consultar a un médico si empeora o si no mejora después de 14 días.

2. Qué necesita saber antes de empezar a tomar Valenat

No tome Valenat

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

Advertencias y precauciones

Consulte a su médico o farmacéutico antes de empezar a tomar Valenat.

Si después de 14 días los síntomas empeoran o persisten deberá consultar al médico.

Niños y adolescentes

No se aconseja administrar este medicamento a niños menores de 12 años.

Otros medicamentos y Valenat

Toma de Valenat con otros medicamentos. Informe a su médico o farmacéutico si está tomando, ha tomado recientemente o pudiera tener que tomar cualquier otro medicamento.

Por su actividad, es posible que este medicamento pueda reforzar los efectos de otros fármacos sedantes, tranquilizantes o para dormir, como barbitúricos, benzodiazepinas, antihistamínicos H1, por lo que si está en tratamiento con alguno de ellos, consulte a su médico antes de tomar este medicamento.

Toma de Valenat con alimentos, bebidas y alcohol

No debe tomar bebidas alcohólicas ya que el alcohol podría potenciar el efecto sedante de este medicamento.

Embarazo, lactancia y fertilidad.

Si está embarazada o en periodo de lactancia, cree que podría estar embarazada o tiene intención de quedarse embarazada, consulte a su médico o farmacéutico antes de utilizar este medicamento.

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

Conducción y uso de máquinas

Valenat es un medicamento que 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 Valenat

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

La dosis recomendada es:

Adultos, adolescentes y niños mayores de 12 años:

- Para el alivio de los síntomas leves de estrés mental: 1-2 cápsulas, 3 veces al día.
- Como ayuda para dormir: 1-2 cápsulas entre media y una hora antes de acostarse. Si fuera necesario, puede tomar adicionalmente otra dosis por la tarde.

El tratamiento recomendado es de 4 semanas, no obstante, si observa que en un plazo de 14 días sus síntomas no mejoran o empeoran, consulte a su médico o farmacéutico.

No utilice este medicamento durante más de 4 semanas sin consultar a su médico o farmacéutico.

Uso en niños y adolescentes

No está recomendado administrar a niños menores de 12 años.

Si toma más Valenat del que debe

En caso de sobredosis o ingestión accidental, consulte inmediatamente a su médico, farmacéutico o llame al Servicio de Información Toxicológica, teléfono 91.562.04.20 indicando el medicamento y la cantidad ingerida.

Si olvidó tomar Valenat

No tome una dosis doble para compensar las dosis olvidadas.

Tome Valenat lo antes posible continuando el tratamiento de la forma prescrita. Sin embargo, si está próxima la siguiente dosis, es mejor que espere a la siguiente toma.

Si tiene cualquier otra duda sobre el uso de este medicamento, pregunte a su médico o farmacéutico.

4. Posibles efectos adversos

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

Después de la toma de preparaciones de raíz de valeriana pueden aparecer síntomas gastrointestinales (náuseas, calambres abdominales). Se desconoce la frecuencia de aparición de estos efectos.

Otros efectos adversos en niños y adolescentes.

Si experimenta efectos adversos, consulte a su médico o farmacéutico, incluso si se trata de efectos adversos que no aparecen en este prospecto.

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: 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 VALENAT

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

Este medicamento no requiere condiciones especiales de conservación. Conservar en el envase original.

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.

No utilice este medicamento si observa indicios visibles de deterioro.

Los medicamentos no se deben tirar por los desagües ni a la basura. Deposite los envases y los medicamentos que no necesita 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 Valenat

Composición por cápsula:

- El principio activo son 400 mg de polvo de raíz de *Valeriana officinalis* L (Valeriana)
Contenido en ácidos sesquiterpénicos $\geq 0,40$ mg/cápsula (expresados como ácido valerénico).
- Los demás componentes son hipromelosa, carragenano, acetato de potasio y agua. (cubierta de la cápsula).

Aspecto del producto y contenido del envase

Se presenta en envase de cartón conteniendo 48 cápsulas de 400 mg en blister de PVC/PVDC/AL.

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

SORIA NATURAL S.A.

Polígono La Sacea nº 1.

Garray. (42162). Soria.

Tel: 975252046

Fax: 975252267

e-mail: soria@sorianatural.es

Fecha de la última revisión de este prospecto: Septiembre 2019

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