

## Valeriana (venta sin receta)

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

Extracto de Valeriana se presenta en forma de gotas orales y, en comprimidos recubiertos, pertenece al grupo de medicamentos denominados hipnóticos y sedantes.

Esta indicado en el tratamiento sintomático de los estados temporales y leves de ansiedad, y, de la dificultad ocasional para conciliar el sueño. También es útil para paliar los síntomas del síndrome de abstinencia en fumadores.

### Duración del tratamiento

2 a 4 meses.

### Posología

Valeriana debe comenzar a administrarse una semana antes de la fecha fijada para abandonar el tabaco, “el día D”.

*Ansiedad/síntomas del síndrome de abstinencia:*

- Administrar 2 a 6 ml (40 a 120 gotas), como máximo tres veces al día o,
- Administrar 1 a 3 comprimidos 2 a 5 veces al día (máximo 15 veces/día).

*Como inductor del sueño:*

- Administrar una dosis única entre 30 y 60 minutos antes de acostarse y, si fuera necesario, una dosis más por la tarde o, administrar 2 a 5 comprimidos antes de acostarse.

### Recomendaciones

- Antes de consumir extracto de Valeriana, lee el prospecto del medicamento.
- Si necesitas consejo o más información, consulta al farmacéutico.
- Los comprimidos de extracto de Valeriana deben ser ingeridos enteros, sin masticar, después de las comidas y con abundante agua.
- Para el uso correcto del medicamento en forma de gotas orales, agitar el envase antes de abrirlo y diluir las gotas en medio vaso de agua.
- Informa a tu médico o farmacéutico, si estas utilizando o has utilizado recientemente otros medicamentos, incluso los adquiridos sin receta.

- Este medicamento puede reforzar el efecto de otros fármacos sedantes, tranquilizantes o para dormir, por lo que si estas en tratamiento con alguno de ellos consulta a tu médico antes de consumirlo.
- Si los síntomas empeoran o persisten después de 2 semanas, debes consultar a tu médico.
- La eficacia de la raíz de Valeriana se alcanza gradualmente, por este motivo no es adecuado para el tratamiento de un problema agudo de crisis de ansiedad o trastorno del sueño.
- Este medicamento puede producir sueño. No conduzcas ni utilices máquinas, si sientes somnolencia, o si notas que tu atención y capacidad de reacción se encuentran disminuidas.
- Si olvidaste tomar extracto de Valeriana, no tomes una dosis doble para compensar la dosis olvidada, ni una dosis entre horas por si acaso.
- No interrumpas el tratamiento aunque hayan desaparecido las ganas de fumar.
- No interrumpas el tratamiento si tienes una recaída. “Vuelve al camino de tu abstinencia inmediatamente”.
- Si has consumido extracto de Valeriana más de lo que debes, consulta inmediatamente a tu médico, farmacéutico, o al Servicio de Información Toxicológica, teléfono: 915620420, indicando el medicamento y la cantidad tomada.
- Conservar el medicamento en su envase original. Mantener fuera del alcance de los niños.

## Efectos secundarios

Los efectos secundarios de este medicamento son por lo general leves y transitorios; en algunos casos puede ocasionar somnolencia.

En caso de sobredosis o ingestión accidental puede producirse: bradicardia, arritmias, cefalea, cólicos y diarrea.

El uso crónico de este medicamento puede provocar cefalea, excitabilidad, insomnio, y trastornos digestivos.

## Contraindicaciones

Alergia o hipersensibilidad a la Valeriana o a cualquiera de los componentes del medicamento.

El alcohol puede potenciar su efecto sedante, por lo que este medicamento no debe usarse con bebidas alcohólicas.

Debido a la falta de experiencia clínica, no se recomienda su uso en niños menores de 12 años.

Como precaución general y, debido a que no se dispone de datos sobre su utilización durante el embarazo y la lactancia, no se recomienda su uso en dichas situaciones, salvo mejor criterio médico.



UTILIZA NUESTROS RECURSOS QUE  
TE AYUDARÁN EN EL CAMINO  
DE TU ABSTINENCIA

